Machine Translated by Google

AVIVA JILL ROMM

FOREWORD BY INA MAY GASKIN

THE Natural Pregnancy BOOK

THIRD EDITION

Your Complete Guide to a Safe, Organic Pregnancy and Childbirth with Herbs, Nutrition, and Other Holistic Choices

Machine Translated by Google

THE Natural Pregnancy Book

THIRD EDITION

Your Complete Guide to a Safe,
Organic Pregnancy and Childbirth
with Herbs, Nutrition, and
Other Holistic Choices

Aviva Jill Romm
Foreword by Ina May Gaskin

TEN SPEED PRESS
Berkeley

Machine Translated by Google

Bu kitapta yer alan bilgiler, yazarı n deneyimine ve araştı rmaları na dayanmaktadı r. Doktorunuza veya diğer sağlı k hizmeti sağlayı cı nı za danı şmanı n yerini alması amaçlanmamı ştı r. Bir hastalı ğı teşhis ve tedavi etmeye yönelik herhangi bir girişim, bir sağlı k uzmanı nı n yönlendirmesi altı nda yapı lmalı dı r. Yayı ncı , herhangi bir özel sağlı k bakı m protokolünün kullanı lması nı savunmamaktadı r, ancak bu kitaptaki bilgilerin halka açı k olması gerektiğine inanmaktadı r. Yayı ncı ve yazar, bu kitapta tartı şı lan önerilerin, hazı rlı kları n veya prosedürlerin herhangi birinin kullanı lması ndan kaynaklanan herhangi bir olumsuz etki veya sonuçtan sorumlu değildir. Okuyucunun bahsedilen herhangi bir prosedürün veya hazı rlı ğı n uygunluğu ile ilgili herhangi bir sorusu olursa, yazar ve yayı ncı profesyonel bir sağlı k hizmetine başvurmayı şiddetle tavsiye eder.
danı şman.

Telif Hakkı © 1997, 2003, 2014, Aviva Jill Romm Çizimler
© 1997, 2003, Marna Groves Tüm hakları saklı dı r.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, bir Penguin Random House Şirketi, New York olan Random House LLC'nin bir bölümü olan Crown Publishing Group'un bir markası olan Ten Speed Press tarafı ndan yayı nlandı . www.crownpublishing.com www.tenspeed.com

Ten Speed Press ve Ten Speed Press kolofonu, Random House LLC'nin tescilli ticari markaları dı r.

Önceki baskı lar 1997'de Crossing Press, Freedom, California tarafı ndan ve 2003'te Celestial Arts, Berkeley tarafı ndan yayı nlandı .
Kaliforniya.

Kongre Kütüphanesi Yayı nda Kataloglama Verileri Romm,
Aviva Jill.
Doğal hamilelik kitabı : şifalı bitkiler, beslenme ve diğer bütünsel seçeneklerle güvenli, organik bir hamilelik ve doğum için eksiksiz rehberiniz / Aviva Jill Romm ; Ina May Gaskin'in önsözü.
- Üçüncü baskı .
sayfa cm
1. Hamilelik—Popüler eserler. 2. Holistik tı p—Popüler eserler. 3. Alternatif tı p—Popüler eserler. I. Başlı k.
RG525.R675 2014
618.2—dc23

2014008356

Ticari Ciltsiz ISBN: 978-1-60774-448-1 eKitap ISBN:
978-1-60774-449-8

Tasarı m: Chloe Rawlins

Üçüncü baskı

v3.1

Machine Translated by Google

Bu kitap, yüzyıllar boyunca kadınların bilgeliğini canlı tutan tüm kadınlara ithaf edilmiştir - bugün burada olmamın nedeni onların cesaretidir; kocam Tracy Romm'a ve çocukları mız Iyah, Yemima, Forest ve Naomi'ye; yengem Felicity Romm ve çocukları Serenity, Caleb ve Keziah Romm'a inanılmaz güçleri için; ve son olarak, kayınbiraderim Chip Romm'un ruhuna.

Machine Translated by Google

İçindekiler

Kapak

Baş sayfa
telif hakkı
özveri

teşekkürler

Ina May Gaskin'in Önsözü
Önsöz

Bölüm I:
Hamileliğiniz

BÖLÜM 1:
Temeller

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Doğum Uygulamaları nı n Kı sa Tarihi

Doğal derken neyi kastediyorum

Alternatif Doğum ve Ebeliğin Yeniden Doğuşu

Geleceğe bakmak

BÖLÜM 2:
Beden Merkezli Olmak

Vücudunuzu Dinlemeyi Öğrenmek

Vücudunuzla İlgili Duygular ve Korkular

Vücudunuzu Keyifle Hareket Ettirmek

Kadı nları n Bilgeliğini Geri Kazanmak

BÖLÜM 3:
İçinizdeki Bebek

Büyüyen Bebeğiniz

Sağlı klı Bir Doğum Öncesi Ortam Yaratmak

Machine Translated by Google

Bebeğinizle İletişim Kurmak

4. BÖLÜM:
Doğum öncesi bakı m

Doğum Öncesi Bakı m Temelleri

Doğum Yerinizi Seçmek

Doğum Görevlinizi Seçmek

Doğum Öncesi Ziyaretler

Doğum Öncesi Test

Doğum Eğitimi Sı nı fları

BÖLÜM 5:

Hamileyken Ne Yemelisiniz Başlarken Eve Pastı rmadan

Daha Fazlası nı Getiriyoruz: Yiyeceklerimizde Gizli

Tehlikeler Ne Yemelisiniz?

Besinler

Vejetaryen ve Diğer Doğal Gı dalar Diyetler Aşermeler

Kilo Alı mı—Ne Kadar?

Hamilelikte

Kaçı nı lması Gereken Envanter Gı daları Alı n

BÖLÜM 6:

Otlar, Güvenlik ve Hamilelikte Sağlı k Otlar Hamilelikte

Güvenli mi?

Hamilelikte Bitkileri Kullanma Gebelikte

Güvenli Olarak Kabul Edilen Otlar Hamilelikte

Kaçı nı lması Gereken Otlar Hamilelikte Hangi

Bitki Biçimleri Güvenlidir?

BÖLÜM 7:

Egzersiz ve Duruş

Duruş

Machine Translated by Google

Hamileler İçin Temel Hareketler
Pelvik Sağlık
Masaj: Pasif Egzersiz

BÖLÜM 8:
Dinlenme İhtiyacı

Rahatlama teknikleri
Açık Havada Vakit Geçirmek

BÖLÜM 9:
Hamilelikte Fiziksel Değişiklikler

Göğüslerin
Yoni'niz
Sindirim kanalı
İdrar yolu
Rahim ve Göbek
Saç ve Cilt
Kemikler ve Kaslar
Dokunma, Ses ve Koku

BÖLÜM 10:
Üç Aylık Döneme Göre Duygusal Değişiklikler

İlk üç aylık dönem
İkinci üç aylık dönem
Üçüncü Trimester

BÖLÜM 11:
Doğumdan Önceki Ay

Geç Gebelikte Beslenme ve Dinlenme
Geç Gebelik ve Doğum Hazırlığı için Otlar
Vücudunuzu Doğuma Hazırlamak
Emzirmeye Hazırlık
Bebek Doğduktan Sonra İhtiyacınız Olanlar

BÖLÜM 12:

Machine Translated by Google

Bir Geçiş Ayini Olarak Hamilelik

Kişisel Gelişim İçin Bir Fı rsat

Kendini Güçlendirme

Hamileliği Kutlamak

BÖLÜM 13:
Değişen Aileniz

Eşinizle İlişkiniz

Bekar Anneler

Halihazı rda Çocuğunuz Olduğunda

Bir İş Ortağı nı n Bakı ş Açı sı

Bölüm II:

Hamilelik Sı rası nda Sı k Karşı laşı lan Endişeler

BÖLÜM 14:
Yaygı n Gebelik Sorunları Rehberi

Anemi

Endişe

Sı rt Ağrı ları ve Siyatik

Erken Gebelikte Kanama ve Kramp

Geç Gebelikte Kanama

Göğüsler, Ağrı lı

Makat Doğumlar

Soğuk algı nlı ğı , Grip ve Hafif Hastalı klar

Kabı zlı k

kramp

Depresyon

dı ş gebelik

Ödem

duygusal dalgalanmalar

Tükenmişlik

Gestasyonel diyabet

baş ağrı sı

Machine Translated by Google

uçuk
Yüksek tansiyon
hiperemezis gravidarum
Hazımsızlık ve Mide Ekşimesi
Uykusuzluk ve Anksiyete
Kaşıntı ve Cilt Sorunları
Bacak Krampları ve Huzursuz Bacaklar
Düşük
Sabah rahatsızlığı
preeklampsi
Deri çatlağı
Şişme
İdrarını tutamamak
İdrar Yolu Enfeksiyonları (İYE)
Vajinal Enfeksiyonlar
Varisli Damarlar ve Hemoroidler

EK A:
Bitkisel Müstahzarlar

Ot Toplama
Otlar Satın Alma
Otların Hazırlanması

EK B:
Bu Kitaptaki Bitkilerin Yaygın ve Latince İsimleri

KAYNAKLAR:

Doğum Eğitimi ve Doula Organizasyonları
Bitkisel Organizasyonlar
Bitkisel Ürün Kaynakları
HypnoDoğum
Dergiler
Ebelik Organizasyonları
Ebeler ve Evde Doğum Yapan Anneler için Gebelik ve Doğum Malzemeleri
Hamilelik ve Doğum Web Siteleri ve Blogları

Machine Translated by Google

Kadı n Bitkisel Eğitimi

Kaynakça
yazar hakkı nda
dizin

Machine Translated by Google

teşekkürler

Bu kitap, dostum Tracy Romm'un şaşmaz desteği olmadan yazı lamazdı .
Tracy gerçekten bir ebe avukatı , gecenin bir yarı sı bir kadı nı n alnı nı silmek için evden ayrı lmamı n, birkaç cesaret verici söz söylemenin ve insan ailemizin yeni bir üyesini selamlamaktan onur duymanı n benim için ne anlama geldiğini anlayan bir adam. benim işime uyum sağlamak için kendi çalı şma programı nı düzenlemeye çalı şı rken. Ayrı ca bir kitabı "ebe" yapmanı n ne demek olduğunu da biliyor ve bu süreçte benim şaşmaz yardı mcı m oldu. Bu kitabı yazmak için geçen saatler boyunca ve ilk baskı nı n yayı nlanması ndan bu yana geçen yı llar boyunca dört çocuğumuzla neşeyle oynadı , onları besledi, okudu ve büyüttü. Ve yazmaya devam etmem için beni cesaretlendirdi çünkü bizimkiler kadar gelecek nesiller de fayda sağlayabilecekleri çok önemsiyor.

Dört çocuğumun - sadı k destekçim ve ateşli teşvikçim oğlum Iyah Khalil; ve altı yaşı nda "Anne, sen harika bir kadı nsı n!" diyen üç kı zı m Yemima Shanti. ve on dört yaşı nda, "Anne, her geçen gün daha da güzelleşiyorsun," diyor ve onlar bebekken ben bu tuşları yazarken yanı mda en sihirli oyunları oynayan ve şimdi, bu revizyonlar, güçlü ve yetkin gençler haline geldi. Bu dört kişi beni cömertçe dünyayla paylaştı ve ben onları n annesi olmaktan onur duyuyorum.

Öğretmenlerim, arkadaşları m ve ilham kaynağı m olan tüm ebelere, şifalı bitkiler uzmanları na ve şifacı lara teşekkür etmek istiyorum - sayamayacağı m kadar çok ama siz kim olduğunuzu biliyorsunuz! Kalbimde özel bir yer ruh kı z kardeşim, ebe ve öğretmenim Sarahn Henderson'a ayrı lmı ştı r; Annelik ve ebelik yolculukları nı benimle önemli şekillerde paylaşan Lizzie McDaniels-Feigenbaum, Lisa Olko ve Kim Land. Ayrı ca, ilk ilham kaynağı m olduğu için Ina May Gaskin'e özel bir şeref sözü sunmak istiyorum - on beş yaşı mdayken bana ulaşan, ebe olmaya gerçekten gözlerimi açan onun Spiritual Ebelik kitabı ydı - ve Merhum Jeannine Parvati Baker'a beni şifalı bitkiler ve ebelik kardeşliğine kabul ettiği için. Ayrı ca, bitkiler dünyası ndaki arkadaşları ma, başlangı ç yı lları mda çalı şmamı destekleyip teşvik ettikleri için teşekkür ederim: Michael Tierra, Susun Weed ve Rosemary Gladstar.

Elaine Gill'e ve The Crossing Press ekibine, bu kitabı n yayı nlanması gerektiğini ilk başta anladı kları ve bana tam olarak inandı kları için ve bu kitabı ortaya çı kararak hayallerimi gerçeğe dönüştürdükleri için Celestial Arts'taki insanlara teşekkür ederim. Ayrı ca, taslağı dikkatlice incelediği ve bir kadı n doğum uzmanı olarak onu destekleme cesaretini gösterdiği için Dr. Richard Clofine'e teşekkürler. Ayrı ca Emily Timberlake ve Ten Speed Press'e, yeni nesillerin onun eski ve yeni bilgeliğinden yararlanabilmesi için bu kitabı yaşatmaya inandı kları için teşekkür ederim.

Son olarak, beni kutsal dünyaya kabul eden ailelere sonsuz minnettarı m. hamileliklerinin alanı ve beni neşeyle ebe olarak adlandı ran.

Machine Translated by Google

Ina May Gaskin'in Önsözü

1965'te ilk kez hamile kaldı ğı mda, kafamda sürekli oluşan sorulara cevap verecek bir kitap olması gerektiğini safça düşündüm. Doğum uzmanı mı n izin verdiği on iki ila on beş kiloluk kilo artı şı içinde nası l kalabilirdim ve sürekli aç kalmayabilirdim? Bu ağı rlı k sı nı rı neden gerekliydi? Doğuma girdiğimde ne beklemeliyim? Bir bebeğe bakmayı nası l öğrenecektim? Annelik içgüdüsü nası l gelişti? (Çocukken oyuncak bebeklerle oynamadı ğı m için bu bölümün ne yazı k ki eksik olduğunu düşündüm.) İstediğim kitabı hem üniversitede hem de şehrimdeki halk kütüphanelerinde aradı m ama hiçbir şey bulamadı m.

Kadı n doğum uzmanı m soruları mı yanı tlamada çok az yardı mcı oldu ya da hiç yardı mcı olmadı çünkü bekleme odası nda hiç kimseyi görmememe rağmen her zaman acelesi varmı ş gibi görünüyordu. Aslı nda, bildiğim kadarı yla, lisansüstü okula gittiğim o küçük orta batı kasabası ndaki tek hamile kadı n bendim. Bu hamilelik sı rası nda hamile olan veya hamilelik hakkı nda bir şey bildiğini iddia eden kimseyle (doğum uzmanı m dı şı nda) bir kez bile konuşmadı m.
Bir ebe bulmak kesinlikle söz konusu bile olamazdı -aslı nda bunu yapmak hiç aklı ma gelmemişti çünkü Amerika Birleşik Devletleri'nin tamamı nda böyle bir varlı ğı n olduğundan haberim yoktu.
Doğuma girmeden önceki son doğum öncesi ziyaretimde doğum uzmanı m bana bu benim ilk bebeğim olduğu için forsepsle doğum yapacağı mı bildirdi. İtiraz ettiğimde, ilk kez anne olacak birinin doğal doğumunun beyin hasarı na uğramı ş bir bebekle sonuçlanabileceğini söylemek için araya girdi. İkna olmadan, bir forseps doğumundan kaçı nmak için en iyi stratejinin - forsepslerin beyin hasarı na neden olabileceğini tarihi romanlardan biliyordum - o hastanede bebek sahibi olan en sessiz kadı n olmak olduğuna karar verdim.
İşe yaramadı . Ne kadar sessiz doğum yapmı ş olmama rağmen bebeğim forsepsle çekildi. Beyni hasar görmemişti ama o ve ben, doğumundan sonraki yaklaşı k yirmi dört saat boyunca fiziksel ayrı lı ğı mı zdan kaynaklanan psikolojik ayrı lı ktan yı llarca olumsuz etkilendik ve doğumunun olmuş bir şey olduğunu hissettim. yaptı ğı m bir şey yerine bana

Bugünlerde genç anneler gereksiz forseps doğumları konusunda endişelenmek zorunda değiller çünkü bir zamanlar ülkemizde çok yaygı n ve eleştirmeden kabul edilen bu obstetrik moda, artı k pterodaktil kadar yok oldu. Şu anda hamilelik ve doğum hakkı nda, çoğu kadı nı n okumaya vakti veya satı n alacak parası olduğundan çok daha fazla kitap var ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki kadı nları n büyük bir çoğunluğu için doğum kursları mevcut. Kocaları n, partnerlerin, aile üyelerinin ve hatta arkadaşları n çoğu hastanenin doğumhanelerine girmesine izin veriliyor ve yanlı ş da olsa, doğumun artı k mümkün olan en iyi şekilde yapı ldı ğı na dair yaygı n bir algı var.

Gerçek çok daha az güven verici. Birincisi, kitapları n hepsi o kadar yardı mcı değil. Birçoğu yanı ltı cı bilgiler ve hatta yanlı ş bilgiler içerir. Sürece müdahale konusunda

Machine Translated by Google

Hamilelik, doğum eylemi ve doğum nedeniyle, Amerikalı kadı nları n hamilelik sı rası nda gereksiz ultrasonografi, gereksiz indüksiyonlar, gereksiz intravenöz beslemeler, gereksiz elektronik fetal izleme ve doğum sı rası nda gereksiz anestezi alması artı k mümkün - hatta muhtemeldir. Gereksiz sezaryen doğumları , 1970'lerde Amerika Birleşik Devletleri'nde salgı n boyutlara ulaştı ve Uluslararası Sezaryen Farkı ndalı k Ağı (ICAN) gibi tüketici kuruluşları nı n onları düşürmeye yönelik yoğun çabaları na ve ABD'nin defalarca tavsiyelerine rağmen, o zamandan beri tarihsel olarak yüksek seviyelerde kaldı . kadı n doğum uzmanları nı n kendi meslek kuruluşu olan American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG).

Çünkü Amerika Birleşik Devletleri'nde ebelik mesleğini canlandı rmak için elli yı llı k ortak çabalardan sonra, yı lda meydana gelen dört milyon doğuma katı lmak için hala sadece birkaç bin ebe var, her kadı n bir ebe bulamayacak. doğum öncesi bakı mı nı sağlamak ve doğumuna katı lmak.

İster bir ebeniz olsun, ister ebelik hizmeti alamayan kadı nlardan biri olun, Aviva'nı n kitabı içinizi rahatlatacak. Bir anne ve bir ebe olarak neler yaşadı ğı nı zı anlı yor ve bilgilerini erişilebilir ve zarif bir şekilde yazmak gibi alı şı lmadı k bir yeteneğe sahip. Okuyun ve beslenin.

Machine Translated by Google

Önsöz

Bu kitap yaklaşık otuz yıl önce sevgili bir arkadaşımın mutfağında tasarlandı. O zamanlar, hem ebe hem de küçük bir çocuğun annesi olan o ve ben, çocuk doğurma ve çocuk yetiştirme hakkında büyük bir bilgi hazinesini ortaya çıkarmak ve yeniden keşfetmek için ömür boyu sürecek bir yolculuğa başlıyorduk. Çeşitli kaynaklardan bilgi topluyorduk: antropolojik araştırmalar, tıbbi metinler ve meslek dışı metinler, anneler ve ebeler olarak çalışmalarımız, diğer ebe ve annelerin deneyimleri ve en önemlisi, birbirimizden sezgilerimizden öğrendiklerimiz. kadın arkadaşlar, arkadaşlarımızla olan ortaklıklarımızdan ve bebeklerimizden. Hamileliğin on (ay) aylık angarya, rahatsızlık ve bitkinlik olmak zorunda olmadığını bulmuştuk. Hamilelik ve anneliğin, güven, anlayış, huşu ve değişen fiziksel şeklimizin güzelliğine ve bunun büyüyen çocuklarımız biçimindeki uzantısına karşı takdirle dolu, son derece yaratıcı zamanlar olabileceğini keşfediyorduk.

Erken bir bahar gününde, başlangıçlar için olgunlaşmış bir anda, o mutfağın kapısında dururken, bir ilham buldum ve bu ilhamı içimde taşımaya, keşiflerimi tam bir sömestrden sonra bir bebek gibi besleyip geliştirmeye karar verdim. hamilelik, bir kitap ortaya çıkmaya, doğmaya hazır olacaktı - deneyimlerimden kazandığım neşeyi ve gücü paylaşacak bir kitap. Pek çok kadının hamileliği katlanılması gereken bir yük, güvensizlik ve şüpheyle dolu bir dönem olarak görmesi büyük bir kayıp gibi görünüyordu. Yazılı kelimenin dönüştürücü potansiyelinin farkında olarak, her yerdeki kadınlar ve anneler için bir kadın ve anne tarafından hamilelik hakkında olumlu, destekleyici bir anlatıya katkıda bulunmaya kararlı oldum.

Şimdi, her biri kendi benzersiz ve önemli yollarıyla büyüyen ve gelişen dört çocuğum var. Sağlıklı hamilelikler, güçlü doğumlar ve güzel doğumlar geçirdim. Bebeklerimi emzirdim ve çocukluk, ergenlik ve gelişen yetişkinliğin her aşamasında her bir çocuğumuzdan büyük keyif aldım. Her hamilelik, doğal sağlık hizmetlerinin kendim ve ailem için sürekli sağlığın temeli olduğuna dair inancımı yeniden doğruladı ve çocuklarımın güçlü, sağlıklı varlıklar olarak gelişmesini izlemek bu prensibi yalnızca güçlendirdi. Kendi hamileliklerimin yanısıra hamileliğin çoğu keyifli, bazen çalkantılı, bazen de sancılı yollarında birçok kadın ve aileyi tanıma ve onlara yardımcı olma şerefine eriştim. Geçen Ocak ayında ilk torunumun doğumu için ebe olarak hizmet ettiğimde hayatın tam anlamıyla döndüğünü deneyimledim. Bebeğimin doğumuna tanık olurken ve onu desteklerken hissettiğim sevinç aşkındı, başka bir dünyaya aitti, hayal edebileceğim tüm fantezileri aşan bir an.

Kadınlar, doğal doğum ve evde doğum seçeneklerinin ve yaygın gebelik şikayetlerinin bazı geleneksel tıbbi tedavilerine güvenli alternatifler olarak doğal terapilerin potansiyel değerinin giderek daha fazla farkına vardıkça, bu süreci gurur ve sevinçle izledim.

Machine Translated by Google

çünkü bu kitap yeni bir amaç buldu. Bugün, endişeli alternatif düşünürlerden oluşan öfkeli bir gruptan daha fazlası na hitap ediyor; sağlı kları nı , vücutları nı ve hamileliklerini kontrol altı na almayı merak eden çok çeşitli kadı n ve annelere hitap ediyor. Bu kitabı n ilk yayı nlanması ndan bu yana sağlı klı yaşamı n çehresi değişti ve artı k doğal tedavilere, bitkisel ilaçlara ve bütünleştirici desteğe yapı lan vurgu memnuniyetle karşı lanı yor. Anneler için doğal sağlı k dünyası nı n özgün seslerinden biri olan bu kitabı sizinle paylaşmaktan büyük mutluluk duyuyorum. İçindeki bilgelik ve bilgi, zamanı n testine dayanı r.

Machine Translated by Google

PART I

Your Pregnancy

Machine Translated by Google

BÖLÜM 1

Temeller

Doğal ilaçları ne kadar yoğun kullanmak isterseniz isteyin, Doğal Gebelik Kitabı sizin için yazı lmı ştı r. İster sadece rahat ve sağlı klı bir hamilelik geçirip süreç hakkı nda bilgi sahibi olmayı isteyin, ister gerçekten beslenme ve şifalı bitkiler dünyası nı n derinliklerine dalmak isteyin, beslenme, hareket ve sağlı kla ilgili bölümleriyle bu kitaptan çok şey kazanabilirsiniz. rahatlama ve yaygı n hamilelik endişeleri için yaygı n doğal ilaçlar. Henüz hamile değilseniz ama olmak istiyorsanı z, bu kitabı hamileliğe en iyi sağlı kla girmek için hazı rlı ğı nı zı n bir parçası olarak kullanabilirsiniz.

Hamile kadı nları n anneanneleri, teyzeleri, kı z kardeşleri, arkadaşları ve eşleri, kadı nları n nesiller boyunca hem hamilelik sı rası nda hem de bebek doğduktan sonra güvendikleri destek sistemlerini yeniden oluşturmak için bu kitabı okuyabilir. Bu kitap, bu kişilerin hamile kadı n için olumlu ve besleyici bir etki olması nı sağlayacaktı r.

Ülkemizde "alternatif şifa", "bütüncül tı p", "tamamlayı cı tı p" veya "doğal sağlı k" olarak bilinen konulara ilgi duyan kadı nlar, sı k görülen gebeliği hafifletmenin pratik yöntemleri için tekrar tekrar başvurdukları bu kitabı bulacaklar. rahatsı zlı klar ve hamilelikte optimal sağlı ğı n teşvik edilmesi.

Bu kitap size hamile bir anne olarak hitap ediyor, çünkü hamilelik, eşlerimiz için dönüşümsel bir deneyim sunsa da (resimde onlar varsa), bir kadı nı n deneyimidir, bir kadı nı n sahiplenebileceği ve bence de yapması gerektiğine inanı yorum. kendi gibi. Vücudunuzun ve hamileliğinizin bu sahiplenme duygusuyla, seçimler yapmak ve doğum öncesi bakı mı nı zı n yaratı cı temsilcisi olmak için bir güven duygusu geleceğini umuyorum.

Hamilelik, bebek hala hamileyken bile, ebeveynler ve bebek arası nda ilişki kurma olası lı ğı açı sı ndan zengin bir zamandı r. Umarı m ilgili ortaklar da bu kitabı n çoğunu okuyacaklardı r. 13. Bölüm öncelikle babalar için yazı lmı ştı r ama aynı zamanda tüm partnerleri kapsayacak şekilde okunmalı dı r—Geleneksel olmayan ilişkilerin bu kitabı n ilk yazı ldı ğı zamanki kadar geleneksel olmadı ğı için çok mutluyum!

Amerika Birleşik Devletleri'ndeki Doğum Uygulamaları nı n Kı sa Tarihi

Amerika Birleşik Devletleri'nde yaklaşı k dört milyon kadı n her yı l doğum yapı yor. Çoğunluk, bakı m sağlayı cı ları olarak doktorları seçmeye devam ediyor - genellikle kadı n doğum uzmanları , bazen de aile doktorları . Yakı n zamana kadar sadece yaklaşı k yüzde 4'ü (yaklaşı k 160.000 kadı n) bakı m aldı .

Machine Translated by Google

ebelerden. 2009'da, tüm zamanları n en yüksek seviyesi olan yüzde 8'e varan bir artı ş oldu. Kadı nları n yüzde 2'sinden daha azı evde doğumu seçiyor, ancak bu seçeneğin popülaritesi de artı yor.
Yine de ebelerin diğer hizmet sağlayı cı lara göre daha güvenli, daha az girişimsel, daha kişiselleştirilmiş ve daha uygun maliyetli bakı m sağladı ğı iyi bilinmektedir.

Yirminci yüzyı ldan önce çoğu kadı n ebe kullanı yor ve evde doğum yapı yordu; Kadı nları n bakı cı seçiminde ne oldu? Yirminci yüzyı lı n başları nda, ebenin rolü tı p doktorları tarafı ndan gasp edildi ve son kontrol kadı n doğum uzmanları tarafı ndan üstlenildi. Doktorlar ve hastaneler, ebeler ve evde doğumlardan daha güvenli ve daha arzu edilir olarak algı lanmaya başlandı . Aslı nda, o günlerde, hastalar arası nda ellerini yı kamayan doktorları n yaydı ğı rahim enfeksiyonları ndan kaynaklanan sepsis nedeniyle hastanelerde doğum yapan kadı nları n ölmesi daha büyük bir tehlikeydi.

Hastanelere ve doğum uzmanları na geçişle birlikte kadı nları n bebeklerini doğurmadaki rolü daha az aktif hale geldi. Teknoloji pasifliği teşvik etti. Standart obstetrik dil, doğumu kadı nları n "doğması " olarak tanı mlı yordu ve bu doğruydu; anestezi yoluyla) onları çoğunlukla bilinçsiz tutmak için. Bu kayma ayrı ca forseps doğumları nı n aşı rı kullanı mı na ve sezaryen doğumları nda nihai bir artı şa yol açtı .

1960'ları n sonları nda, Kadı n Hakları Hareketi'nin yardı mı yla kadı nlar doğumları nı geri almaya başladı . Frederick Leboyer, Grantly Dick-Read ve Lamaze hareketi tarafı ndan desteklenen çeşitli yeni doğum yöntemlerinden cesaret alarak, doğuma daha doğal bir yaklaşı m üzerinde yeniden bir vurgu yapı ldı .
Kadı nlar hamileliklerine ve doğumları na partnerlerinden katı lmaları nı istemeye başladı lar ve erkeklerin bunu yapması sı radan hale geldi. Bununla birlikte, tüm bu ilerlemelere rağmen, kadı nlar hala basmakalı p uyumlu rollere büründüler.

1970'lerde ve 1980'lerde, obstetrik bakı mda teknolojinin önemi giderek arttı . Birçok doktorun, hastanenin, tı bbi malzeme evinin ve sigorta şirketinin yasal ve mali kaygı ları nedeniyle, doğum öncesi ve intrapartum testler, isteğe bağlı ve yüksek risk altı ndakiler yerine tüm hamile kadı nlar için zorunlu hale geldi. Kadı nlar bir bütün olarak bu artan sayı da müdahaleyi veya bunları n sonuçları nı sorgulamadı .
O zamanlar, doğumun aşı rı tı bbileştirilmesini sı nı rlayacak bir hareketin kanı tı yoktu, Amerika Birleşik Devletleri'nin her yerine dağı lmı ş, bebeklerini evde doğuran çok az sayı da "karaya dönüş" dı şı nda. kabinler, çadı rlar ve okul otobüsleri (ünlü bir örnek, Tennessee kı rsalı ndaki The Farm'daki kadı nlardı r).

1980'lere gelindiğinde, çoğu kadı n hamilelik ve doğum hakkı nda hâlâ bilgilendirilmemişti ve kadı n doğum neredeyse bizi sorumluluğumuzdan kurtardı . Hâlâ himaye ediliyor, sı k sı k uyuşturuluyor, doğum için bağlanı yorduk - ama artı k tam anlamı yla masaya değil, harici fetal monitörlere bağlı ydı k - ve tecrit edici ve düşüncesiz muameleye maruz kalı yorduk. Bebekler, doğduktan hemen sonra hala baş aşağı tutuluyor, tokatlanı yor ve annelerinden koparı lı yordu. Çok az kadı n bebeklerini emzirdi.

Korkudan kurtulmuş açı k kalp, dünyayı tüm gizemi ve parlaklı ğı yla deneyimler. Hepimizin, Lily Tomlin'in karakteri Trudy gibi, huşu cümbüşü uygulamaları na ihtiyacı mı z var.

—DIANE MARIECHILD

Machine Translated by Google

İş yerinde ve evde eşit haklara ilişkin bazı kazanımlara rağmen, kadınlar hamileliklerinde ve doğum deneyimlerinde hala karar verici değiller. Kadınlar, özel bir deneyimken, çocuk doğurma üzerinde siyasi kontrole sahipti, ancak bunun kontrolünü kaybettiler ve tıp kurumunun otorite olmasına izin verdiler. Bu kitabın ilk yayımlanmasından yaklaşık yirmi yıl sonra, ancak yakın zamanda, kadınlar çağdaş doğum uygulamalarını sorgulamaya başladılar. Bebek İşi gibi filmler, ülke çapında yüzde 33'ün üzerinde olan ve artık kabul edilemeyecek kadar yüksek olan sezaryen oranlarına ışık tuttu.

Daha önce hiç hamile kadınların şu anda oldukları düzeyde doğum öncesi test, tarama ve teşhise tabi tutulmaları beklenmemişti. Tıp uzmanlarına sorgusuz sualsiz inanma eğilimimiz nedeniyle, kendimize ve bebeklerimize güvenli olduğu söylenen, ancak tıp literatüründe genellikle zararlı olarak belirtilen uygulamalardan geçmesine izin veriyoruz. Bu kitap farklı bir bakım modeli için öneriler sunarken aynı zamanda kadınların tercih edebileceği veya ihtiyaç duyabileceği tıbbi teknikleri de belgeliyor. Bu kitap, ebelik geleneğinin hamilelikte sağlığı desteklemek ve sürdürmek için girişimsel olmayan yöntemlerle sunduğu en iyilerin bir derlemesidir. Hamilelik bakımı için kadından kadına bir rehberdir.

Hamileliğin, vücudumuzun mükemmel bir şekilde yetenekli olduğu doğal bir süreç olduğuna ve bu sürecin şu anda nasıl algılandığından ziyade, kadınların yaratıcı gücüne saygı duyan ve onu onurlandıran bir değer sistemine dönüşme ve gelişme süreci olma potansiyeline sahip olduğuna inanıyorum. gücümüzü bizi çocuklaştıran tıp otoritelerine teslim ettiğimiz bir dönem olarak.

Bu kitap bu nedenle kadın merkezli ve feministtir. Kadınların kendi bedenlerimiz üzerindeki en iyi otoriteler olduğuna kesinlikle inanıyorum. Ayrıca çocuk doğurma, bebeklerimizi nerede, nasıl ve kiminle doğurmak istediğimizi seçme özgürlüğümüzü inkar edebilen bir tıbbi sistem bağlamında ve bir kadını yargılanabileceği bir sistemde gerçekleştiğinde, bir kadın hakları meselesidir. fiili iradesine karşı kararlar vermesi emredildi.

Bu kitap kadınları, zayıflığımızın değil, gücümüzün bir parçası olarak bedenlerimizin işleyişine sahip çıkmaya ve kadınların güçlendirilmesi için birlikte çalışmaya davet ediyor. Hamileliği geri kazanmanın, kadın sağlığı hizmetlerinin tüm yönlerinde geniş kapsamlı sosyal değişim için ortak çabamızın bir parçası olması gerektiğine inanıyorum.

Bu kitap geleneksel tıbbi bakıma pek çok alternatif sunsa da tıp, hastane ve doğum karşıtı değildir. Bir ebe olarak gerçekten gerekli tıbbi müdahaleleri gördüm ve becerikli istihdamları için müteşekkirim; kendini işine adamış ve ilgili doktorlar, hemşireler ve hemşire-ebelerle tanışmış; ve hastanelerde büyük gelişmeler gördük. Benim karşı çıktığım şey, teknolojinin uygunsuz kullanımı ve gebeliğin bir hastalık olduğu yönündeki tutum.

Bu kitap, doğal otoritenizi yeniden kazanabilmeniz için düşüncelerinizi yeniden çerçevelendirmenize yardımcı olmaya çalışıyor. Kendi sesimizi ve hikayemizi geliştirerek, ortak tıbbi mantığı ve uygulamaları anlama yeteneğimize ve yetkin karar verme yeteneğimize güvenerek, pozitif büyüme potansiyelini baltalayan kültürel klişeleri dönüştürmek için daha güçlü hissedebiliriz. ve hamilelik deneyiminin doğasında olan dönüşüm.

Doğal Hamilelik Kitabı, yalnızca kadınların doğum yeteneklerine güven ve saygı duymalarına yardımcı olmaya değil, aynı zamanda hamilelikte yaptıkları mızın bizim için önemli olduğunu öğretmeye adanmıştır.

Machine Translated by Google

çocukları n uzun vadeli fiziksel, psikolojik ve sosyal sağlı ğı . Bu kitabı ilk yazdı ğı mda, gereksiz çevresel maruziyetten (pek çok kimyasal madde, ilaç ve hatta uzun süreli stres dahil) kaçı nmakla ilgili fikirlerim radikal fikirlerdi - şimdi iyi biliniyor ki, bebekler doğdukları nda zaten maruz kaldı kları maruziyetlerle dolup taşı yorlar. daha sonra astı m, diyabet, otizm ve kanser gelişimine yol açabilir! Bu kitap erken bir açı klama çağrı sı ydı - çocukları mı zı korumak için doğal bir hamileliğin gerekliliği konusundaki görüşlerim daha da güçlendi ve önemli bilimsel kanı tlarla destekleniyor.

Bu kitabı n, vücudunuzu dinlemeniz ve bedeninize saygı duymanı z için size ilham vermesi ve sizin ve bebeğinizin hak ettiği hamilelik ve doğum deneyimi türü için tavı r almanı zı sağlayacak gücü bulmanı z için size ilham vermesi en içten umudumdur. Bu, kı zları mı za ve oğulları mı za bı rakacağı mı z bir hediye olsun, onlar da kendilerine ve birbirlerine saygı duysunlar.

Doğal derken neyi kastediyorum

Doğal doğum terimi, kadı n doğum topluluğu tarafı ndan, müdahaleler veya ilaç kullanı mı olup olmadı ğı na bakı lmaksı zı n (sezaryenin aksine) vajinal olarak gerçekleşen herhangi bir doğum anlamı na gelecek şekilde azaltı lmı ştı r. Bir kadı nı n sonunda epidural olmaya karar verirse kendini suçlu hissetmesi kötü bir hizmet olsa da, örneğin böyle bir doğumu "doğal" olarak adlandı rmak, hem hamilelik hem de doğum sı rası nda yaygı n ilaç kullanı mı nı ve müdahaleleri önemsizleştirir ve kadı nları n doğum yapma olası lı ğı nı azaltı r. gereksiz müdahale ve müdahalelerden arı nmı ş bir hamilelik ve doğum deneyimi yaşamanı n mümkün ve güçlendirici olduğunun farkı na varmak. Doğal kelimesini kullandı ğı mda, müdahale edilmemiş ve engellenmemiş biyolojik süreçleri, bu tür sağlı klı biyolojik işleyişi destekleyen teknikleri ve öncelikle rafine edilmemiş kaynaklardan elde edilen maddeleri kastediyorum.

Gebeliğe doğal bir yaklaşı m, vücudunuzun güçlerine - gebe kalmaya neden olan ve aynı zamanda bebeğinizin rahminizde büyümesine neden olan güçlere - saygı duymanı zı ve doğal elementleri getirerek bu güçlerle uyum içinde çalı şmaya çalı şmanı zı gerektirir. (örneğin, doğal hallerindeki yiyecekler ve şifalı bitkiler) hamilelik deneyiminize dahil edin.

Alternatif Doğum ve Ebeliğin Yeniden Doğuşu

1970'lerin ortaları nda, az ama kararlı sayı da kadı n, hamilelik ve doğum deneyimlerinde tı p mesleğinden aldı kları tedavinin türünü sorgulamaya başladı . Kadı nları n kendi kendine yardı m hareketinin ve sözde toprağa dönüş hareketinin yükselişiyle aynı zamana denk gelen kadı nlar, güvence için doğal döngülere daha fazla güvenerek hamilelik ve doğum konusunda daha geleneksel ve doğal bir yaklaşı ma yönelmeye başladı lar. sağlı kları nı n tı bbi tavsiye ve testlerden daha fazla. Ebelik bakı mı , evde doğum ve pratik kişisel bakı mı n kullanı mı nda bir canlanma başladı . Bu hareketin ilk öncülerinden bazı ları Ina May Gaskin, Sheila Kitzinger, Jeannine Parvati Baker, Elizabeth Davis, Raven Lang, Nan Koehler, Suzanne Arms ve Rahima Baldwin'in yanı sı ra Afrika Kökenli Doğum Sağlayı cı ları 'nı kuran ebelerdir. Shafia Monroe, Sondra Abdullah Zaimah, Ayanna Ade ve Rashida Mujtabah - ve sayı sı z başka kadı n

Machine Translated by Google

ı srarlı ve cesur çabaları hepimiz için doğal doğum seçeneklerini açı k tuttu.

Bu alternatif doğum hareketinin gelişmesiyle birlikte, ebeler ve anneler hem en iyi doğal gelenekleri hem de yararlanabilecekleri en gelişmiş obstetrik bilgileri elde ettiler. Aslı nda, birçok ebe, diğer kadı nlara hamilelik sı rası nda almayı diledikleri türden bir bakı m sağlamak isteyen kadı nlardı .

Kadı nlar doğum eğitimi dersleri vermeye başladı ve sosyolog ve antropolog Sheila Kitzinger ile ebe ve eğitimci Rahima Baldwin gibi bazı ları hamile kadı nları bilgilendirmek ve güçlendirmek için uluslararası kuruluşlar kurdu. Bir avuç destekleyici doktor da hamilelik ve doğuma daha doğal bir yaklaşı m isteyenler için yardı m sağladı .

1980'lerde alternatif doğum hareketi ivme kazandı ve tüm kadı nları n yüzde 1'inden azı evde doğumu seçse de ebelik artı k geçmişte kalmadı .

Ebeliğin yeniden canlanması yla birlikte, kadı n şifacı lara karşı önyargı ve buna bağlı olarak ebelere yönelik zulüm yeniden canlandı . Amerika Birleşik Devletleri'nin birçok bölgesinde, geleneksel ebeler tutuklandı , taciz edildi ve ticareti kı sı tlama suçlamaları yla karşı karşı ya kaldı ve mahkeme davaları ve yasal ücretler sonucunda duygusal ve ekonomik zorluklara katlandı . Tabii ki, bu uygulayı cı ları n aileleri de büyük acı lar çekti. Tı p kurumu tarafı ndan tam olarak eğitilmiş ve onaylanmı ş sertifikalı ebe hemşirelerin bile tipik olarak bir kadı n doğum uzmanı nı n gözetimi altı nda çalı şması gerekir. Bireysel doğum uzmanları ve hemşire-ebelerin düzenleyici organizasyonu, bir hemşire ebeye ne kadar özerkliğe izin verildiğini belirler.

1982'de, bilgiyi pekiştirme ve dahili ebelik standartları oluşturmanı n yanı sı ra eğitim için tutarlı bir forum sağlama çabası yla, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ebeler, şu anda uluslararası bir üyeliğe sahip olan ve çalı şmak için çalı şan bir kuruluş olan Kuzey Amerika Ebeler İttifakı nı kurdu. bağı msı z ebeliğin yalnı zca saygı n bir meslek olarak değil, aynı zamanda daha geniş bir kadı n yelpazesi için mevcut bir seçenek olarak kamuoyu tarafı ndan kabul edilmesini ve tanı nması nı teşvik edin. Bu, ebeliğin politik olduğu ve evde bebek sahibi olmayı seçen "doğaya dönüş" kadı nları ndan oluşan küçük çevrelerin ötesine geçen sosyal bir hizmet olduğu inancı yla uyumludur. Ebeler kendilerini hamile kadı nları n bakı mı na adamı ştı r ve tüm kadı nları n ebelerin sunduğu türden bakı m ve desteği alma seçeneğine sahip olduğu bir siyasi ortam yaratmak için çalı şmaktadı r - besleyici ve bireysel olarak kadı nları n ihtiyaçları nı karşı lamak için tasarlanmı ş profesyonel bakı m.

Alternatif doğum hareketi, geleneksel yöntemlerle ve hastanede doğum yapmayı seçenler için bile kadı nları n doğum deneyimleri üzerinde önemli bir etkiye sahip olmuştur. Doğum planları nı n geliştirilmesi; doğum odaları nı n yaygı nlı ğı ; doğumda babaları n, arkadaşları n ve çocukları n varlı ğı ; doğum topları nı n ve doğum küvetlerinin mevcudiyeti; azaltı lmı ş epizyotomi oranları ; artan emzirme; ve daha fazlası , alternatif doğum hareketinin çabaları nı n kanı tı dı r. Hamilelik sı rası nda organik beslenmenin artan popülaritesi, doğum öncesi rahatlama ve tonlama için egzersiz ve yoga ve bitkilerin kullanı mı , masaj ve meditasyon da dahil olmak üzere bütünsel ve ruhsal sağlı ğa gösterilen ilgi, alternatif doğum hareketinin ana akı m gebelik üzerindeki etkisini de yansı tmaktadı r. doğum uygulamaları .

Ebeler kendilerini hamile kadı nları n bakı mı na adamı ştı r ve

Machine Translated by Google

tüm kadı nları n ebelerin sunduğu türden bakı m ve desteği alma seçeneğine sahip olduğu politik bir ortam yaratmak - bireysel olarak kadı nları n ihtiyaçları nı karşı lamak için tasarlanmı ş, besleyici profesyonel bakı m.

Geleceğe bakmak

Hamileliğe ve doğuma yaklaşı mı mı zda pek çok olumlu değişiklik olması na rağmen, bu, artan tı bbileşmenin yüzeyinin sadece bir cilası dı r. Doğum odaları na, daha fazla ebeye, daha iyi emzirme oranları na ve doğal seçeneklerin ortaya çı kması na rağmen, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki sezaryen oranı dünyadaki en yüksek oranlardan biridir. Ayrı ca dünyadaki en yüksek obstetrik müdahale oranları ndan birine sahibiz ve yenidoğan sonuçları nda olumsuz bir sı ralamaya sahibiz.

Müdahale oranları giderek artı yor. Gerçek şu ki, bebeklerimizi her ne pahası na olursa olsun korumaya yönelik şiddetli arzuları mı z nedeniyle, doğum öncesi ilk ziyaretten başlayarak doğum ve sonrası nda pediatri bakı mı na kadar devam eden sorumluluğumuzu tı p mesleğine devrediyoruz. Bir kadı nı n kendine güvenen bir ebeveyn olması gereken bir zamanda, tı p mesleği genel olarak, onu yönlendirme için uzmanları na bağı mlı hale getirerek, gelişen güvene ciddi bir darbe indirir. Hamileliğe ulaştı ğı mı zda henüz tı bbi sistemin içine aşı lanmamı şsak, farklı bir seçim yapmadı ğı mı z sürece kesinlikle öyle olacağı z.

Hamilelik sı rası nda tüm tı bbi bakı mları bı rakmamı zı önermiyorum (gerçi pek çok kadı n için bakı m tamamen ebeler aracı lı ğı yla sağlanabilir!). Gereksiz ve istilacı uygulamaları n rutin kullanı mı nı sorguları m. Ayrı ca, bu tür doğum öncesi testlerden vazgeçmeyi seçen kadı nlar duygusal veya yasal olarak cezalandı rı lmamalı dı r.

Daha önce değilse bile, bedenlerimizin üreme döngülerimiz aracı lı ğı yla bize sunduğu deneyimlerden başlayarak kendimize olan güvenimizi yeniden kazanmanı n nası l bir şey olacağı nı düşünmemizi öneriyorum. Bana öyle geliyor ki, karmaşı k çocuk doğurma tarihimizde kaybettiklerimizin üstesinden gelmenin en zor yanı , bedenimize olan güvenimizi yeniden kazanmak.

21. yüzyı lda gebelik ve doğum öncesi bakı mı n ne olacağı , kadı nlar ve anneler olarak bizim elimizde. Teknolojik müdahalenin vücudumuzun doğal süreçlerine kulak vermekten daha akı llı ca bir seçim olduğuna ikna olacak mı yı z? Yoksa bu süreçleri memnuniyetle karşı layı p bedenlerimizi - aslı nda kendimizi - güçlerimize, gücümüze ve güzelliğimize saygı duyarak mı değerlendireceğiz?

Machine Translated by Google

BÖLÜM 2

Beden Merkezli Olmak

Çoğumuzun bedenlerimizle nası l hissettiğimizle değil, nası l göründüğümüzü düşündüğümüzle ilişki kurduğu bir kültürde yaşı yoruz. Kendimizi etrafı mı zda gördüğümüz resimlere göre yargı ları z, hatta moda dergilerinin kapakları nda yer alan hamile ünlülerin havadan fı rçalanmı ş resimlerine bile! Vücudumuzla ilgili duyguları mı zı görünüşümüze dayandı rmak, çok sayı da kadı nı tehlikeli kalı plara sürükler. Diyet - beslenme yerine - birçok kadı n için ana odak noktası dı r. Çalı şmalar, 1980'lerde ve 1990'larda yeme bozuklukları nda bir patlama olduğunu bildiriyor. Tahminen sekiz milyon Amerikalı kadı nı n anoreksik, bulimik veya kompulsif diyet yapanlar olduğu bildiriliyor.

Reklamlar ve reklamlar vücudumuzun daha temiz ve daha güzel kokması nı sağlayacak bir dizi kullanı şlı ürün sunmaktadı r. Kadı n bedenini böylesine imalı bir şekilde hor görmenin ve onun işlevlerini temelde kirli olarak görmenin ruhları mı z üzerindeki etkileri nelerdir? Vücutları mı zı dı ş standartlara uygun hale getirmek için "temizlemek" zorunda mı yı z? Ya da bedenlerimizi sevmeyi ve onları dinlemeyi öğrenebilir miyiz?

Kadı n Bedenleri, Kadı n Bilgeliği'nde kadı n doğum uzmanı ve jinekolog ve bütünsel kadı n sağlı ğı uzmanı Dr. Christiane Northrup şöyle yazı yor: "Bir kadı nı n sağlı ğı gerçekten de içinde yaşadı ğı kültüre ve toplumdaki konumuna tamamen bağlı dı r. hem de bir birey olarak hayatı nı yaşama biçiminde. Önce toplumumuzun bedenlerimizi nası l düşündüğümüz ve ona nası l baktı ğı mı z üzerindeki etkisini anlamadan, bedensel bilgeliğimizi ve doğuştan gelen sağlı k yaratma yeteneğimizi geri kazanmayı umut edemeyiz. Vücudumuz hakkı nda nası l düşündüğümüz ve ona nası l baktı ğı mı z, hamilelik sı rası nda nası l hissettiğimizin temelini oluşturur. Bu nedenle, kültürümüzde kadı nları n maruz kaldı ğı ve sı klı kla içselleştirdiği bazı temel inanç ve tutumlara bakmak önemlidir. Vücudunuzla olan ilişkinizi anlayarak ve yeniden tanı mlayarak, hamileliği olumlu ve büyülü bir süreç olarak deneyimleme olası lı ğı nı zı artı racaksı nı z.

Popüler medya, vücudumuzun doğal süreçlerine güvenmememize neden olmakla kalmı yor, aynı zamanda çoğumuzun kelimenin tam anlamı yla içine doğduğumuz tı p mesleği, bedenlerimizle ilgili soruları mı zı n yanı tları için bizi uzmanları na güvenmeye şartlandı rdı . Geleneksel tı p, iyileştirme yeteneğinin doğuştan gelen bir insan kapasitesi değil, tı bbi eğitim ve tekniklerin bir sonucu olduğunu vurgulayarak öznel bilgimizi ikinci planda tutar. Doğum, menopoz ve ölüm gibi normal süreçlerin tı bbi gözetim ve müdahale gerektiren süreçler olduğu öğretilir. Sürekli tı bbi yardı m olmadan sağlı klı olabileceğimiz teşvik edilmiyor, hatta kabul edilmiyor. Yorgunluğun, açlı ğı n, üzüntünün, stresin, baş ağrı ları nı n, adet sancı ları nı n, doğum sancı ları nı n ve diğer pek çok

Machine Translated by Google

Rahatsız edici veya nahoş olan fiziksel duygular bastırılabilir. Bize bu duyguların bedenlerimizin dili olduğu ve sonunda oturup dinlemeye zorlanana kadar bedenlerimizin bizimle gittikçe daha güçlü bir şekilde konuştuğu öğretilmedi. Bu genellikle, küçük mesajları rahatsızlığa, ardından semptomlara ve ardından doğrudan hastalığa dönüşene kadar görmezden geldiğimizde olur. Ancak bu koşullanmayı bedenlerimizi dinleyerek değiştirebiliriz.

Vücudunuzu Dinlemeyi Öğrenmek

Her birimiz her gün vücudumuzdan ne zaman, ne ve ne kadar yememiz, ne zaman uyumamız, ne zaman egzersize ihtiyacımız olduğu, ne zaman bağırsak hareketi yapmamız gerektiği gibi konularda bize bilgi veren yüzlerce mesaj alırız. Vücudunuz, kendinizi ne zaman beslediğinizi ve ne zaman kendinize zarar verdiğinizi hemen algılar. Bu sadece yediğiniz yiyecekler ve maddeler için değil, kendinizi içinde bulduğunuz durumlar, sahip olduğunuz düşünce ve duygular için de geçerlidir. Dikkat ederseniz bu tepkileri sinirlerinizde ve kaslarınızda hissedebilirsiniz. Örneğin, stresli bir durumdayken vücudunuzun bazı bölgelerinin gerildiğini veya alerjiniz varsa yakın zamanda bir kedinin bulunduğu bir odada hapşırdığınızı fark edebilirsiniz. kediler.

Beden merkezli olma kavramı, beden, zihin ve duyguların ayrılmasını ima etmez. Aslında tüm bu yetiler, insan dediğimiz organizmada ayrılmaz bir şekilde birbirine bağlıdır ve iç içe geçmiştir. Kelimenin tam anlamıyla ve biyolojik düzeyde, sanki zihin sadece beyinmiş ve beden de beynin altındaki her şeymiş gibi, zihnin burada başlayıp orada bittiği söylenemez. Aslında, sinir yolları, hormonlar ve nörokimyasal mesajlar, beyin ve vücudun mesajlarını birbirine bağlayarak vücutta dolaşır.
Duygular, içsel, fizyolojik süreçler çeşitli duygusal tepkileri tetiklediğinde ve ayrıca dışsal durumlar biyolojik ve duygusal tepkileri tetiklediğinde ortaya çıkar.

Beden merkezli olmak, sizinle konuşurken vücudunuzu dinlemek ve yanıt vermek anlamına gelir. Gerçekte kim ve nasıl olduğunuzu bilip kabul edebilmeniz için size nasıl düşünmeniz ve nasıl olmanız gerektiğini söyleyen, kültürel olarak dayatılan ve özgün olmayan sesleri geçersiz kılmayı ve dönüştürmeyi öğrenebilirsiniz.

Hepimiz vücudumuzu dinlemekten faydalanırız ve ideal olarak bu beceriyi hamilelikten önce öğreniriz. Bununla birlikte, bu fikirde yeniyseniz, hamilelik, dinlemeyi öğrenmek için özellikle olgun bir zamandır çünkü vücudunuzun birçok yeni ve dikkat çekici mesajı tezahür ettirdiği bir zamandır.

Herhangi bir dili öğrenmek gibi vücudunuzu dinlemeyi öğrenmek zaman, bağlılık ve pratik gerektirir. Pek çok dilde akıcı olan insanlar genellikle, yeni bir dili öğrenmenin en iyi yolunun, örneğin yabancı bir ülkede zaman geçirmek veya en azından o dili anadili olarak konuşan kişilerle çevrelemek gibi, onu tamamen işitmek olduğunu söylerler.
Hamilelik, bir kadının yaşamının devamlılığından ayrı olmasa da, özellikle birçok yüksek fiziksel duyum söz konusu olduğunda, vücudunun diline tamamen daldığı bir zamana izin veren eşsiz bir deneyimdir. Kadınlar ayrıca hamileyken bedenleri hakkında diğer zamanlarda olduğundan daha özgürce konuşmaya eğilimlidirler, bu da size kendi bedenlerinin dilini anlamaya çalışan diğer kadınların yanında olma fırsatı verir. Halihazırda çocuk sahibi olan kadınlar, eğer “anadili” ise

Machine Translated by Google

yapacaksı nı z, genellikle deneyimlerini paylaşmak için can atı yorsunuz. Doğal ve sağlı klı deneyimler yaşamı ş kadı nlarla vakit geçirmek, kendi bedeninizin eşsiz dilini dinleme konusunda rahatlı k ve güven kazanmanı za yardı mcı olabilir.

Hamile kadı nlar dramatik fiziksel dönüşümlerin yanı sı ra, anne olarak kendimize ilişkin algı ları mı z geliştikçe ve sosyal rollerimiz ve sorumlulukları mı z değiştikçe duygusal ve sosyal dönüşümler de yaşarlar. Bununla birlikte, bedenlerimize karşı tutumları mı z hakkı nda derinlemesine düşünmedikçe ve bedenlerimizi sevme ve ona güvenme taahhüdünde bulunmadı kça, gebeliklerimizde zararlı kalı plar taşı ma riskiyle karşı karşı ya kalı rı z. Örneğin, yeme bozukluğu olan bir kadı n, sağlı klı bir hamilelik, doğum ve doğum sonrası için kendisinin ve bebeğinin beslenmesine yetecek kadar kilo alması na izin vermeyebilir. Kendini şişman ya da güzel hissetmeyen bir kadı n, hamilelik ilerledikçe vücudu büyüdüğünden çok depresif olabilir. Kendi içinde hoş olmayan bu depresyon, kötü beslenme alı şkanlı kları , kötü duruş kabı zlı ğı veya bel ağrı sı gibi fiziksel sorunlara da yol açabilir. Bu, muhtemelen kendini kültürel bir idealle karşı laştı rmaya dayanan zayı f benlik imajı nı n hamilelik sı rası nda ne kadar zararlı olabileceğinin basit bir örneğidir.

Vücudunuzu dinlemeye başlamanı n belki de en pratik yolu, her gün aldı ğı nı z en yaygı n mesajlara dikkat etmektir: açlı k, susuzluk, yorgunluk ve kendini yok etme ihtiyacı .
Sizi yemeniz, içmeniz, dinlenmeniz veya tuvalete gitmeniz için uyaran hisleri ne zaman hissetmeye başladı ğı nı zı fark etmeye çalı şı n. Bu duyumlar nelerdir? Onları ne zaman fark ediyorsunuz? Ve en önemlisi, onlara nası l cevap veriyorsunuz?

- Acı ktı ğı nı zda mı yemek yersiniz, yoksa çok fazla yerseniz şişmanlamaktan korkarak yemek yemeyi düşünür ve sonra bir öğünü atlar mı sı nı z?
- Canı nı z istediğinde mi idrara çı kı yorsunuz veya birçok kadı n gibi daha uygun bir zamana kadar mı yoksa artı k bekleyemeyecek duruma gelene kadar mı bekliyorsunuz? Birçok kadı n, bunun özellikle hamilelik sı rası nda kadı nları n hassas olduğu idrar yolu enfeksiyonları na neden olabileceğinin farkı nda olmadan ikincisini yapar.
- Kendinizi yorgun hissettiğinizde dinlenmeye veya uyumaya izin veriyor musunuz, yoksa günün sonunda yere yı ğı lana kadar kendinizi daha fazlası nı yapmaya mı zorluyorsunuz? Yoksa kahve, çikolata ya da şeker yardı mı yla vücudunuzu daha da mı zorluyorsunuz? Daha fazlası nı yapmanı z gerektiğini düşünerek yorulduğunuz için kendinizi üzüyor musunuz?
- Ağlamaklı , sinirli, mide bulantı sı , baygı nlı k, soğukluk ve rutubetli hissettiğinizi veya kan şekeriniz çok düşük olduğu için katı bir yemek yemeniz gerektiği için başı nı zı n ağrı dı ğı nı biliyor musunuz?
- Belirli gı da isteklerinin, vücudunuzun belirli besinleri çağı rma şekli olduğunu biliyor muydunuz? Örneğin, daha fazla enerjiye ihtiyacı nı z olduğu için canı nı z tatlı çekiyor olabilir, ancak vücudunuzun gerçekten daha fazla proteine ihtiyacı vardı r, bu da size daha kalı cı bir enerji sağlayacaktı r.

Birçok kadı n gibi siz de vücudunuzu dinlemediğinizi fark edebilirsiniz. Sadece kendi ihtiyaçları nı z için daha uyanı k olmaya karar vererek, vücudunuzun sinyallerini daha kolay tanı yı p bunlara yanı t verdiğinizi göreceksiniz ve bunu yaptı ğı nı z için kendinizi daha iyi hissedeceksiniz. Bir günlük tutmak, tepkilerinizi ve tepkilerinizi olduğu kadar belirli dürtüleri veya duyumları çizelgelemek için yararlı bir yöntem olabilir. Herhangi bir dili öğrenmenin zaman ve sabı r gerektirdiğini, ancak hem sizin hem de bebeğinizin en iyi bakı mı ve sevgi dolu ilgiyi hak ettiğinizi unutmayı n.

Machine Translated by Google

Vücudunuzla İlgili Duygular ve Korkular

Beden merkezli olmanı n bir başka yönü de, bedeniniz hakkı nda gerçekten ne hissettiğinizi kendinize itiraf etmektir. Bir aynanı n önünde çı plak durursanı z, kendinizi vücudunuzun bölümlerini eleştirirken buluyor musunuz? Burnunuzu, göğüslerinizi, baldı rları nı zı veya kalçaları nı zı eleştiriyor musunuz? Bu kritik mesajları n nereden geldiğini anlamaya çalı şı n - çocukken veya gençken diğer çocuklar tarafı ndan eleştirildiniz mi, yoksa kendinizi dergi kapakları ndaki resimlerle mi karşı laştı rı yorsunuz? Bu eski, eleştirel sesleri "olumlamalar" adı verilen olumlu mesajlarla değiştirmeye çalı şı n - örneğin, "Bebeğimi çok iyi büyüttüğü için vücudumu seviyorum" veya "Bebeğime sı cak ve besleyici süt sağlayacak bu göğüsleri seviyorum." Bunu yaparak sadece vücudunuzun daha fazla takdir edilmesini sağlamakla kalmaz, aynı zamanda doğal olarak mucizevi, güzel ve eşsiz benliğiniz hakkı nda kendinize olumlu onaylar vererek sağlı ğı nı zı da iyileştirebilirsiniz.

Toplumumuzda doğumla ilgili korkuları n havada uçuşması inanı lmaz. Bazen endişeleri aşmak büyük bir çaba gerektirir. Bebeğime olan sevgime ve onun saf bir nezaketle doğması arzuma odaklanmaya çalı şı yorum. Genel olarak, bedenimin bilgeliğine ve bebeğinkine derin ve temel bir inancı m var.

Vücudunuzla ilgili korkuları nı zı kabul etmek de yararlı dı r - örneğin, emziremeyeceğinize dair gizli bir korku taşı yorsanı z veya rahim ağzı nı zı n doğum sı rası nda yeterince genişleyemeyeceğinden korkuyorsanı z. Hepimiz bu tür problemlerle ilgili hikayeler duymuşuzdur ve bazen diğer insanları n deneyimlerini içselleştiririz. Sürekli olarak düşük seviyeli bir korku halinde olmak sağlı ğı nı zı etkileyebilir ve dolayı sı yla bir problemin ortaya çı kma olası lı ğı nı dolaylı olarak artı rabilir. Korkuları nı z varsa veya olabileceğinden şüpheleniyorsanı z, vücudunuzla sevgi dolu bir şekilde konuşun, bunun yerine olumlu bir şeyler söyleyin. Vücudunuzu olduğu gibi kabul etmek ve sevmek için kendinize izin verin ve vücudunuzun sağlı k için mükemmel bir şekilde tasarlandı ğı na güvenin. Örneğin, doğum sı rası nda rahim ağzı nı zı n yeterince genişlemeyeceğinden korkuyorsanı z, yapabileceğiniz şeylerden biri kendinize her gün “Rahim ağzı m yumuşayacak ve doğuma açı lacak güzel bebeğim” demek. Serviksinizi nazikçe ve düzenli bir şekilde açı lan bir çiçek tomurcuğu olarak hayal edebilirsiniz ve evinizin etrafı na açı lı ş serviksinizin görsel hatı rlatı cı ları nı koyabilirsiniz: tamamen açı lmı ş çiçeklerin veya yuvarlak gezegeni çevreleyen geniş halkaları ile Satürn gezegeninin fotoğrafları . rahim ağzı nı zı n sonunda bebeğinizin başı nı n etrafı nda açı lacağı şekilde.

Temel fikir, olumsuz bir beden imajı nı z varsa, kendinizi ve yeteneklerini gerçekten iyi hisseden birine dönüştürmek için aktif olarak çalı şabileceğinizdir.

Vücudunuza sevgi dolu olumlamalar yazmak için bir günlük kullanabilirsiniz. Çizim gibi etkileyici sanat eserleri de kendiniz için pozitif imajlar yaratmanı n bir yoludur.

En eski deneyimlerimizden itibaren bize duyguları mı zı bastı rmamı z öğretildi ("Kı zmak hoş değil", "Ağlama" - bazen "yoksa sana ağlayacak bir şey vereceğim" - veya "Sen korkak bir kedi") ve rasyonel zihinlerimizi takip etmek.

Machine Translated by Google

Ayrı ca hoş olmayan fiziksel duyumları n baş belası olduğu öğretildi ve bu tür duyumları ilaçlarla veya mutlu bir yüz ifadesi takı narak bastı rmamı z teşvik edildi. Duyguları n belirli bir durum ya da çevredeki rahatlı ğı mı zı n ya da rahatsı zlı ğı mı zı n bir işareti olduğu ve fiziksel duyumları mı zı n bedenlerimizde neler olup bittiğini bize bildirdiği öğretilmedi. Ayrı ca fiziksel duyumları mı zı n duyguları mı zı yansı tabileceği asla öğretilmedi. Bu bilgiyi yeniden kazanmanı n en iyi yolu basitçe durup hissetmektir. Yaklaşan bir baş ağrı nı z varsa, aspirine, hatta şifalı bitkilere uzanmanı za veya neden baş ağrı nı z olduğunu analiz etmenize gerek yoktur. Çok hareketsiz ve gevşemiş olarak ve bu hareketsiz yerden vücudunuza dikkat ederek, kendiniz için tam olarak ne yapmanı z gerektiğine dair bir farkı ndalı k kazanabileceğinizi göreceksiniz - belki yemek yiyin, su için, dinlenin veya kendinizi bir yerden uzaklaştı rı n. stresli durum. Belki bitkisel bir ilaç ya da bir arkadaş ya da sağlı k uzmanı yla konuşmak yardı mcı olabilir. Ancak, önce en iyi otoriteniz olan o yanı nı zla temasa geçmelisiniz. Sahip olduğunuz duyumlar veya rahatsı zlı klar hakkı nda duygusal olarak nası l hissettiğinize dikkat etmeye çalı şı n ve duyguları nı zı hissetmek için kendinize izin vererek hangi bilgileri elde ettiğinizi görün. Kimse seni senden daha iyi tanı yamaz! Her gün kendinize birkaç kez sorabileceğiniz en önemli sorulardan biri "Şu anda neye ihtiyacı m var?"

Vücudunuzu Keyifle Hareket Ettirmek

Beden merkezli olmak, fiziksel ihtiyaçları mı za odaklı olmamı zı gerektirir ve bu, bedenlerimizin tadı nı çı karmak ve onları beslemek için zaman harcamayı içerir. Vücutları n bazen yavaş ve incelikle, bazen hı zlı ve biraz güçle hareket ettirilmesi gerekir. Yoga, dans, yüzme, hı zlı yürüyüş, voleybol, tenis, kros kayağı , ata binme, tai chi gibi aktiviteler, adı nı siz koyun (hamile iseniz güvenli olduğu sürece) vücudunuzu hareket ettirmenin yolları dı r. neşeyle ve coşkuyla. Vücudunuzu canlı lı kla doldururlar, dolaşı mı nı zı uyarı rlar (bu da kardiyovasküler işleyişi iyileştirir), vücuda oksijen sağlar, zihninizi canlandı rı r ve depresyonu kaldı rı r ve önler. Sadece sağlı ğı nı zı iyileştirmekle ve vücudunuzu doğumun fiziksel çalı şması na hazı rlamakla kalmaz, aynı zamanda beden farkı ndalı ğı nı zı ve özgüveninizi de zenginleş

Düzenli bir masaj almak, gerginliğin erimesine izin verirken vücudunuzla temasa geçmenin ve onu beslemenin başka bir yoludur. Ek olarak masaj, alı cı için pasif bir egzersiz şeklidir ve fiziksel egzersizin daha iyi dolaşı mı ve kaslardan atı k ürünlerin uzaklaştı rı lması gibi pek çok faydası vardı r. Programlama sorunları ve profesyonel masajı n yüksek maliyeti, vücudunuzu beslemek için bu olası lı ğı keşfetmenizi engellemez. Eşiniz veya bir arkadaşı nı z size masaj yapabilir. Ara sı ra yirmi dakika kadar az bir masaj bile faydalı olacaktı r. (Hamilelik için hem hareket hem de masaj teknikleriyle ilgili daha fazla tartı şma ve açı klama için 7. bölüme bakı n.)

Bedeninizdeki gerilimi salı vermeyi ve ona karşı takdir ve saygı geliştirmeyi öğrendikçe, yavaş yavaş kendinize daha iyi tepki verip kendinizi besleyebileceğinizi göreceksiniz. Ve kendinize daha iyi baktı kça daha mutlu ve sağlı klı hissedeceğinizi ve özgüveninizin ve pozitif beden imajı nı zı n içten geldiğini keşfedeceksiniz. Kendini sadece sen olduğun için seveceksin.

Machine Translated by Google

Kadı nları n Bilgeliğini Geri Kazanmak

Kadı n bilgeliği, kadı nları n yüzyı llar boyunca geliştirdikleri ve bugün hala kadı nlara fayda sağlayan uygulamaları ve inançları kapsayan bir terimdir - ebelik, besleyici ve terapötik yemek hazı rlama yöntemleri, şifalı bitkiler ve şifalı dokunuş bunlardan birkaçı dı r.
Kadı nlar genellikle ailelerin, kabilelerin ve köylerin birincil hekimleri olmuştur. Bunlar, bu kitapta kullandı ğı m başlı ca şifa yöntemleridir.

Kadı n bilgeliği de kadı nları n hayatları hakkı nda anlattı ğı hikayelere ve bu hikayelerden öğrenebileceğimiz şeylere dayanmaktadı r. Kadı nları n bilgeliği, kendimizin parçalanmı ş parçaları ndan ziyade, duyguları mı z, sezgilerimiz ve zekamı zla birlikte beden bilgeliğimiz de dahil olmak üzere tüm benliğimizi deneyimlerimize katmamı zı sağlar. Aynı şekilde kadı nları n şifa yolları nda, şifanı n kişinin sadece vücudunda değil, hayatı nda olması gerektiği ve hastalı k ve rahatsı zlı ğı n altı nda yatan faktörler ele alı nmadı kça tek başı na fiziksel iyileşmenin gerçekleşemeyeceği bilinci vardı r. Bu faktörler, kendi hayatı nı zda daha fazla zaman bulmak kadar basit olabilir, örneğin haftada iki kez otuz dakika, size uygun olan herhangi bir şekilde kendinizi beslemek veya bir iş veya büyük bir ilişki değişikliği kadar karmaşı k olabilir!

Kadı n bilgeliği, duygulardan ve kişisel deneyimlerden elde edilen öznel bilgimizi kucaklar. Bu sezgi, gebe kalmadan önce bebeğiniz hakkı nda rüya görmeyi ve çocuğun kim olacağı nı hissetmeyi ve aynı zamanda karı n krampları geçirerek en yakı n arkadaşı nı zı n veya kı z kardeşinizin erken doğum sancı sı nı yaşamakta olduğunu keşfetmek gibi kişilerarası bilmeyi içerebilir. Bunları n hepsi mantı klı bir açı klama içermiyor; bedenlerimizle ve birbirimizle olan bağlantı mı zı n gizemli yönleri olduğunu fark etmemizi sağlayan sempatik deneyimlerdir.

Bu deneyimler bize hayatta göründüğünden daha fazlası olduğunu hatı rlatı r.
zihin, beden ve ruh arası nda gerçekten bir ayrı m yoktur.

Mitolojide ve dinde, adet görme ve hamilelik deneyimlerimiz ve gençlerimizi doğurma becerimiz nedeniyle, kadı nları n tarihsel olarak hayatı n gizemli yönleriyle erkeklerden daha yakı ndan ilişkili olduğu düşünülmüştür. Modern entelektüel indirgemeci kültür, güvenilmez hatta varolmayan bu çok duyusal farkı ndalı ğı gözden düşürdü.
Yine de, duygusal ve duyusal deneyimlere değer veriyoruz. Kadı nlar, örneğin binlerce mil öteden bile bir çocuğun tehlikede olduğunu bilerek, bir anne ile çocuk arası ndaki derin psişik bağlantı ları uzun zamandı r fark etmişlerdir. Emziren anneler, işteyken göğüslerinden süt sı zmaya başlaması deneyimine çok aşinadı rlar, ancak daha sonra bebeklerinin aynı anda şekerlemeden uyandı ğı nı ve beslenmek için ağladı ğı nı öğrenirler. Bu tür bir sezgisel farkı ndalı k tesadüfi olarak görülemeyecek kadar yaygı n ve yanı ltı cı olarak görülemeyecek kadar değerlidir.

Kadı n bilgeliğini geri kazanmak, zekamı zı n bir parçası olarak sezgiye değer kazandı rı r.
Kadı nları n bilgeliğini geri kazanmalı ve kendimizin gerçek otoritesi olduğumuzu ilan etmeliyiz.

Yoni'niz _

Benim ve diğer kadı nları n hakkı mı z olanı geri almak için seçtiğimiz yollardan biri vajina kelimesini yoni kelimesiyle değiştirmektir. Vajina kelimenin tam anlamı yla bir "kı lı f" anlamı na gelir ve açı kça cinsel organları mı zı n yalnı zca erkeklerin ihtiyaçları yla ilişkili olarak var olduğu fikrine bir göndermedir. Ancak Yoni,

Machine Translated by Google

Kadı n cinsel organı için Sanskritçe kelime ve bir kadı nı n cinsel benliğinin kutsallı ğı na atı fta bulunur. Bu kitapta vajina kelimesini yaygı n olarak kullanabileceğiniz yerlerde yoni kelimesini sı klı kla göreceksiniz .

Sezgilerimize ve vücut mesajları mı za güvenmeyi ve onları tanı mayı öğrenmek özellikle hamile kadı nlar için değerlidir. Hamilelik, sizin ve bebeğinizin birçok artan beslenme talebinin yanı sı ra masaj, egzersiz, dinlenme ve rahatlama gibi diğer alanlarda beslenmeye daha fazla ihtiyaç duyduğu bir zamandı r. Beden farkı ndalı ğı mı z bizi ihtiyaçları mı z konusunda uyarı r ve sezgilerimiz, onları karşı lamak için tam olarak ne yapmamı z gerektiğini belirlememize yardı mcı olabilir. Sezgisel rehberliği kullanmanı n bir örneği, uzun zaman önce birlikte çalı ştı ğı m ve ilk bebeklerini doğuran çok genç bir çiftle yaşandı . Aslı nda hala bir genç olan kadı n, büyük bir kı smı pizza ve şekerlemelerden oluşan çok zayı f bir beslenme düzenine sahipti. Vücudunun ona yemesi gerektiğini söylediği şeyi tanı ması gerektiğini hissettim. Ona ve partnerine şu alı ştı rmayı öğrettim: El ele tutuşarak yüz yüze oturmaları nı sağladı m. Bebeğe en iyi beslenme için şu anda neye ihtiyacı olduğunu sormaları nı önerdim. İkisi de birkaç dakika boyunca tamamen sessiz kaldı lar ve bebekten bir yanı t beklediler. İkisi de tamamen hareketsiz kaldı kları nda gözlerini açmaları nı ve duydukları nı söylemelerini söyledim. Anne ve baba aynı anda "Havuç, bebeğin daha çok havuca ihtiyacı var" dedi. Böylece anne daha fazla havuç yedi, bu egzersizi daha sı k yaptı , diyetini büyük ölçüde geliştirdi ve evde çok kolay bir şekilde (üç saatlik bir doğumdan sonra) sağlı klı bir bebek doğurdu.

Günümüzde bebeklerimizin hamilelik döneminde sağlı klı gelişimlerini sağlamaya çalı şı rken, tipik bir kadı n doğum uzmanı nı n sunduğu geleneksel doğum öncesi bakı mı n ötesine bakabiliyoruz. Bebeğinizle olan sezgisel bağlantı nı zı keşfetmek ve içsel bilgeliğinize güvenmek, sağlı klı bir bebek büyütmenize yardı mcı olabilir.

Hamilelik sağlı ğı nı desteklemek için mevcut çeşitli şifa seçeneklerini keşfederken, sizi kadı n bilgeliğinizle yeniden tanı şmaya ve sizi, bebeğinizi ve ailenizi en iyi şekilde besleyebilecek teknikleri keşfetmeye davet ediyorum.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 3

İçinizdeki Bebek

Hamile olduğunuzun ilk farkı na vardı ğı nı z an çok derindir - birçok kadı n için son derece neşeli, çoğu kadı n için bunaltı cı dı r ve bazı ları için pek hoş karşı lanmayan bir farkı ndalı ktı r.

Hamile kalı r kalmaz biliyordum. Göğüslerim ağrı yordu. Daha çok işemeye başladı m. Ama başka ve daha incelikli bir şey farklı hissettiriyordu. Rüyaları m daha canlı oluyor. Daha duyarlı oldum.

İkincisi ile, okyanusta ulaşamayacağı m kadar derin muhteşem bir deniz kabuğu gördüğüme dair canlı rüyalar gördüm, bu yüzden kocam bunun için daldı . Bana verdiği kabuğun koyu pembe, parı ldayan bir astarı vardı ve bu, uyanı k bilincimde bana rahmimin astarı nı hatı rlattı . Üçüncü çocuğuma hamile kaldı ğı mda, kocam ve ben sanki bir kapı açı lmı ş gibi üzerimize bir esinti hissettik ve dördüncü bebeğimle bir şekilde onun benimle olduğunu anladı m. Hamile olduğumu fark ettiğimde, bebeğimin iyiliği, yeterince iyi beslenmesi ve bebeğime zarar verebilecek her şeyden kaçı ndı ğı m konusunda da endişelerim vardı .

Büyüyen Bebeğiniz

Bu bölümün amacı , bebeğinizle ilgili içsel farkı ndalı ğı nı zı kolaylaştı rmaktı r. Bir ebe olarak bebeklerin daha anne karnı ndayken kolları nı , bacakları nı , küçük popoları nı , kafaları nı hissettiğimin o kadar farkı ndayı m ki, anne karnı ndaki bebek benim için neredeyse kucaktaki bebek kadar somut. Ancak, özellikle de bu ilk bebeğinizse, içinde bir kişinin olması biraz soyut görünebilir. Bebeklerin genel olarak nası l geliştiğine dair net bir görsel fikre sahip olmak, bebeğinizle olan bilinçli bağı daha gerçek hale getirmenize yardı mcı olabilir.

Hamilelik, gebe kalma anı nda başlar, ancak son adet döneminizin (LMP) ilk gününden itibaren tarihlenir. Hamileliğin kı rk iki hafta olduğu kabul edilir, adet döneminiz ile gebe kalmanı z arası ndaki iki haftayı veya bebeğin tamamen "pişirilmesine" kadar geçen yaklaşı k kı rk haftayı sayarsak. Aşağı daki bilgiler, gebe kalı ndı ğı andan itibaren bebeğin yaşı na dayanmaktadı r. Bebeğinizin büyümesinin hangi aşaması nda olduğuna dair genel bir fikir edinmek istiyorsanı z, örneğin altı haftalı kken, hem beşinci hem de yedi haftalı k gelişim hakkı nda da okuyun.

Bu kitabı okuyanları n bedenlerini dinlemeye ve onlara saygı duymaya ilham vermeleri ve bunu yaparken de kendilerini iyi hissetmeleri ve kendilerini iyi hissetmeleri en içten temennimdir.

Machine Translated by Google

hayatları boyunca onlara yardı mcı olacak güven.

ANLAYIŞ

Gebelik, sperm ve yumurta birleştiğinde gebelik başlar. Bu, her iki ebeveynin de genetik potansiyelini temasa geçirir ve yeni bir yaşamı n, yani bebeğinizin fiziksel temelini oluşturur. Döllenme genellikle fallop tüpünde gerçekleşir ve ardı ndan sonraki beş gün içinde zigot çok sayı da hücreden oluşan bir kümeye bölünürken uterusa doğru yol alı r ve yaklaşı k altı ncı günde uterus astarı na yapı şı r. İmplantasyon süreci, gebe kaldı ktan yaklaşı k onuncu veya on birinci günde tamamlanı r. İlk iki haftanı n sonunda plasenta oluşumu başlamı ş ve bebeğin hücreleri farklı laşmaya başlamı ştı r.
İlk iki hafta preembriyonik faz olarak bilinir.

ÜÇÜNCÜ İLE YEDİ HAFTA ARASI Döllenmeden

sonraki üçüncü haftadan yedinci haftaya kadar, gelişmekte olan bebeğe embriyo adı verilir. Bebeğin tüm temel özellikleri ve vücut bölümleri bu olağanüstü gelişim döneminde şekillenecektir. Bebek için gelişimin en savunması z aşaması olduğu için, hamile kadı nları n alkol ve ilaçlar (pek çok reçeteli ve reçetesiz satı lan ilaçlar dahil) gibi tüm maddelerden ve böcek ilaçları , kimyasallar gibi çevresel kirleticilerden uzak durması önemlidir. bebeğe zarar verebilecek gazlar ve sigara dumanı .

Gebe kaldı ktan sonraki on beşinci günde, adetinizin başlaması nı beklerken, göğüslerinizde hassasiyet ve karnı nı zda dolgunluk hissi fark edebilirsiniz. Bu normalde adetinizden önce hissedeceğiniz yoldur. Hamile kalmaya çalı ştı ysanı z, daha adetiniz gecikmeden önce bile kendinize özel bir özen göstermeye başlamı ş olabilirsiniz. Adetiniz geciktiyse, hamile olup olmadı ğı nı z netleşene kadar kendinize hamileymişsiniz gibi davranmanı z mantı klı dı r. Bu, bebeğinizin sağlı klı gelişimi için en uygun korumayı sağlayacaktı r.

Üçüncü hafta boyunca bebeğin şekli şekillenmeye başlar.

Dördüncü haftada kalp atmaya başlar ve bu haftanı n sonunda embriyo semender görünümünü alı r. Kol ve bacak tomurcukları , yüz ve boyun yapı ları ve daha sonra kulak olacak küçük çukurcuklar bulunur. Bu haftanı n sonunda, bebeğiniz ¼ inçten daha kı sadı r.

Beşinci hafta, beynin ve başı n kapsamlı bir şekilde büyümesini ve gözlerin gelişiminin başlaması nı sağlar. Bir bebeğin büyümesi yukarı dan aşağı ya doğru gerçekleştiğinden, baş vücuda göre büyüktür.

Gebelikten sonraki altı ncı haftada burun, ağı z ve damak şekillenir ve göz kapakları oluşur. Bu zamana kadar, kollar ve bacaklar hı zla gelişmiştir, böylece yedinci haftaya kadar bebek bilekleri, dirsekleri, dizleri, parmakları , ayak parmakları vb. Bebek şimdi yaklaşı k yarı m inç uzunluğunda.

Yedinci haftada bebeğin ürogenital sistemi gelişmekte, boyun bölgesi oturmuş, dı ş kulakları görünmektedir. Bu haftanı n sonunda, bebek açı kça bir insan bebeğine benziyor. Yedinci haftanı n sonu, aynı zamanda Kutsal Kitap denilen dönemin de sonudur.

Machine Translated by Google

embriyonik dönem

Bu noktada, bebeğin hem iç hem de dı ş tüm temel yapı ları oluşmuştur ve yalnı zca daha fazla büyüme ve gelişmeye ihtiyaç duyar. Artı k bebek dokunmaya tepki verebilir: Bebeğin avucuna dokunmak mümkün olsaydı , bebeğin eli kapanı rdı . Bebek kendi yüzüne dokunabileceği gibi başka nazik hareketler de yapabilir.

ONUNCU HAFTA

10. haftada bebeğin hem saçları hem de tı rnakları oluşmaya başlar ve erkekleri kı zlardan ayı rt etmek mümkündür.

ONİKİNCİ HAFTA On iki

haftalı kken, bebek yaklaşı k 3¾ inç uzunluğunda ve yaklaşı k bir ons ağı rlı ğı ndadı r. Bebek yüz mimikleri yapabilir ve emme hareketi yapabilen dudaklara sahiptir. Aslı nda, bebek artı k amniyotik sı vı yı yutabilir ve işeyebilir. Gözler neredeyse tamamen gelişmiştir ve bu gelişimin geri kalanı gerçekleşirken kapaklar kaynaşarak kapanı r. Bu zamana kadar rahminiz büyük bir greyfurt büyüklüğündedir ve siz zaten hamileliğinizin ikinci üç aylı k dönemine giriyorsunuz. Mideniz bulandı ysa ve rahatsı z olduysanı z, çok geçmeden kendinizi çok daha iyi hissetmeye başlayacaksı nı z.

ON DÖRDÜNCÜ HAFTA

On dördüncü haftada bebek, vücudunda halkalar halinde büyüyen lanugo, tüylü tüylerle kaplı dı r. Bebeğin parmak izleri olur, meme uçları ortaya çı kar ve kı vrı k olan sı rtı düzelir. Kemikler sertleşiyor ve rahminizi dolduran bebek artı k daha aktif hale geliyor. Özellikle dinlenirken hareket bile fark edebilirsiniz.

ON ALTI HAFTA On

altı ncı haftaya gelindiğinde, bebek 7 veya 8 inç uzunluğunda ve yaklaşı k 4 ons ağı rlı ğı ndadı r.

BEŞİNCİ AY

Beşinci ayda bacaklar tam boyuna ulaşı r ve ayak tı rnakları oluşur. Şimdiye kadar, bazı ince çı rpı nan hareketleri veya hatta bazı bariz "tekmeler ve dürtmeler" fark etmişsinizdir. Henüz hareketi fark etmediyseniz, muhtemelen yakı nda fark edeceksiniz. Bebek ayrı ca ara sı ra hı çkı rı r ve bunu karnı nı zda bir dizi ritmik “vuruş” olarak hissedeceksiniz. Bebeğiniz başparmağı nı emebilir, göbek bağı nı kavrayabilir ve hatta yüzünü kaşı yabilir. Kafada daha fazla saç var ve kaşlar oluşuyor. Gözler hala kapalı . Vücut artı k bebeğin cildini çevredeki sudan koruyan kremsi bir madde olan vernix (kelimenin tam anlamı yla "peynir" olarak tercüme edilir) ile kaplı dı r. Kalp atı şı artı k fetoskop ile duyulabilir ve genellikle dakikada 120 ile 160 atı ş arası nda değişir. Bebeğin kulakları artı k tamamen işlevseldir ve su sesi çok iyi ilettiği için (su altı ndayken sesler boğuk gelir çünkü kulakları mı zda hava vardı r, ancak bebeklerin rahimdeyken kulakları nda hava yoktur),

Machine Translated by Google

bebek her zaman sesler duyar - kalbinizin ve nefesinizin ritimlerini, plasentanı zı ve sindiriminizin yanı sı ra tüm konuşmaları nı zı , şarkı söylemenizi, ağlamanı zı , bağı rmanı zı , dua etmenizi vb. Bebek müziği duyabilir ve buna tepki verebilir ve aynı zamanda duyguları nı za az ya da çok yumuşak hareketlerle yanı t verecektir. Bu nedenle, kendi seslerinizi olabildiğince huzurlu, neşeli ve rahatlatı cı hale getirmenin yanı sı ra, kendinizi güzel ve yatı ştı rı cı bir müzikle çevrelemek en uygunudur. Bebek ses yoluyla dünyayı öğrenmeye başlar. Bebeğiniz şimdi yaklaşı k 10 veya 12 inç uzunluğunda ve yaklaşı k 8 ons ağı rlı ğı ndadı r.

ALTINCI AY

Altı ncı ayda, cilt buruşuk, yarı saydamdı r ve kanı n deriden görünmesi nedeniyle kı rmı zı görünür. Kalı cı diş tomurcukları mevcuttur ve kı llanma belirgindir. Gözler açı lı r ve bebek hem ağlama hem de emme hareketi yapabilir. Güçlü kol ve bacak kasları gelişmiştir ve eğer ayak gı dı klanı rsa bebek ayağı nı aşağı doğru bastı rarak tepki verecektir. Bebeğin dokunuşunuza hareketlerle tepki verdiğini fark edebilirsiniz. Bebek 12 ila 14 inç uzunluğunda ve yaklaşı k 1½ pound ağı rlı ğı ndadı r.

YEDİ AY

Yedinci ayda, akciğerler tam olarak olgunlaşmamı ş olsa da, rahmin dı şı nda çok az işlev görebilir. Bu noktada prematüre doğarsa bebek hayatta kalma şansı na sahip olacaktı r. Bebek artı k karnı nı zdan güneş ı şı ğı nı görür ve çok parlak ı şı ktan uzaklaşı r. Yaklaşı k 15 inç uzunluğunda ve 3 ila 4 kilo ağı rlı ğı nda. Bebek haftada yaklaşı k yarı m kilo alacaktı r.

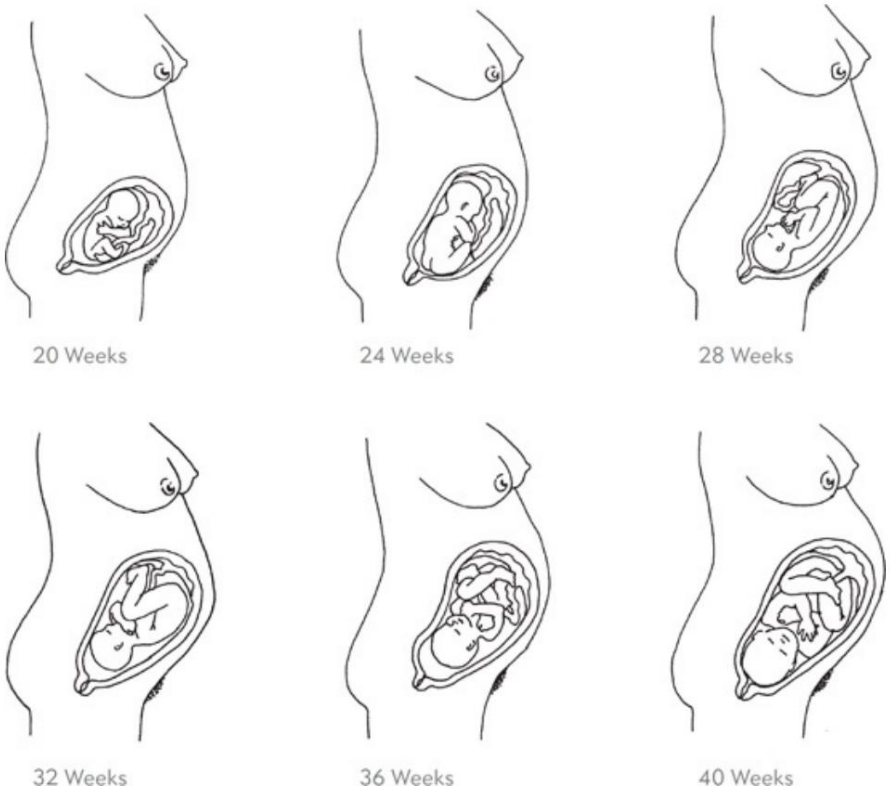
SEKİZİNCİ AY

Sekizinci ayda bebek yağlanmaya başlar ve kı rı şı k cilt düzelmeye başlar. Vernix ve lanugo, yüz dı şı nda hala bebeği kaplar, ancak bunları n miktarı doğumla birlikte kademeli olarak azalı r. Bebek 16 ila 18 inç uzunluğunda ve 4 ila 7 pound ağı rlı ğı nda olabilir.

DOKUZ AY

Dokuz aylı kken, lanugo ve verniks kaybolmaya başladı ve bebek tam olgunluğa ulaşı yor, rahminizin dı şı ndaki hayata hazı r. Tüm duyu organları iyi gelişmiştir ve geri kalan organlar rahim dı şı yaşam için hazı rdı r. Kı rı şı klı klar kayboldu ve bebeğin başı doğuma hazı r olarak pelvisinize yerleşmeye başlayacak. Bebek şimdi 19 ila 21 inç uzunluğunda ve ortalama olarak 6 ila 9 pound ağı rlı ğı nda.

Machine Translated by Google



Sağlı klı Bir Doğum Öncesi Ortam Yaratmak

Hamilelik sı rası nda, kelimenin tam anlamı yla çocuğunuzun çevresisiniz. Sürekli ortaya çı kan veriler, yaşam boyu sağlı ğı n anne karnı nda başladı ğı nı açı kça ortaya koymaktadı r. Çevremizdeki kimyasallar, yediğimiz yiyecekler - hatta ruh halimiz ve stres seviyelerimiz - çocuğumuzun alerji, astı m, egzama, kolik, otizm, diyabet ve hatta kanserle büyüyüp gelişmediğini etkileyebilir. Vay - bu çok büyük bir sorumluluk!

Ne yazı k ki, bu günlerde hamile anneler, çevremizde çoğumuzun maruz kaldı ğı zararlı şeyler hakkı nda oldukça gerçekçi yeni endişelerle karşı karşı ya kalı yor. Daha dün mesela bir tı p dergisinde "Kanser Rahimde mi Başlı yor? Değişen Meme Bezi Gelişimi ve Endokrin Bozuculara Utero Maruz Kalma Nedeniyle Meme Kanserine Yatkı nlı k.

Bebeklerimizi, doğum öncesi sağlı kları nı n tadı nı çı karabilmeleri ve dünyanı n kaçı nı lmaz zorlukları na karşı hazı rlı klı olabilmeleri için besleyebiliriz.

Sizi rahatlatmak ve endişelenmeyin demek isterdim, ancak gerçek şu ki çevremiz, vücudumuzun nasıl kullanacağı, işleneceği ve ortadan kaldı rı lacağı hakkı nda hiçbir fikrinin olmadı ğı birçok "doğada yeni" kimyasallar ve çevresel kirletici maddelerle dolu. ne yazı k ki yapı yoruz

Machine Translated by Google

Hamilelik sı rası nda maruz kaldı kları mı z için yüksek düzeyde endişe duymamı z gerekiyor.

Kı sa bir süre önce, plasentanı n anne karnı ndaki bebekleri annenin maruz kalabileceği kimyasallardan koruduğuna inanı lı yordu. Ancak Çevresel Çalı şma Grubu (EWG) tarafı ndan Commonweal ile işbirliği içinde yapı lan bir araştı rma, rastgele bir seçimden alı nan göbek kordonu kanı nda ortalama iki yüz endüstriyel kimyasal ve kirletici (tüketici ürün bileşenleri ve yanan kömür, benzin ve çöpten kaynaklanan atı klar dahil) buldu. ABD hastanelerinde doğan bebeklerin sayı sı .

Artı k hem bebeğin hem de annenin kimyasal maruziyet denizinde çalkalandı ğı biliniyor. Ve en korkutucusu, bu kimyasal yahninin vücudumuz üzerinde nası l bir etkisi olduğu hakkı nda hiçbir fikrimizin olmaması . Gelişmekte olan bir bebeğin kimyasal maruziyetinin yetişkinlerinkinden daha fazla olduğunu ve bu kimyasalları n gelişmekte olan beyin ve organlar üzerinde daha derin bir etkiye sahip olduğunu biliyoruz. Ayrı ca, kimyasalları doğal olarak detoksifiye eden fizyolojik sistemler gelişmekte olan bebekte henüz olgunlaşmamı ştı r, bu nedenle toksinler yetişkinlere göre daha uzun süre kalabilir veya daha zararlı bir etkiye sahip olabilir.

Kanserin potansiyel olarak rahimde başlaması nı n yanı sı ra astı m, doğum kusurları , diyabet, kalp hastalı ğı , depresyon ve diğer birçok yaşam boyu süren kronik tı bbi problemlerin de başlayabileceğine dair sağlam kanı tlar var. İyi haber şu ki, bebeğinizin sağlı ğı nı daha doğumdan önce en üst düzeye çı karmak ve bu maruziyetlerden mümkün olduğunca kaçı nmak için atabileceğiniz basit ve güvenilir adı mlar var.

ORGANİK TÜKETİN VE YÜKSEK CIVA İÇEREN BALIKLARDAN KAÇININ Organik

gı daları n geleneksel ürünlere göre besin değeri son zamanlarda tartı şı lsa da, kimyasal maruziyet açı sı ndan organik gı daları n vücudunuz ve çevre için daha iyi olduğuna şüphe yok. Ve rahimde tarı msal kimyasallara maruz kalmak, uzun vadeli sağlı k sonuçları na neden olabilir.

Harika haber şu ki, araştı rmalar, sadece birkaç gün organik gı da yemenin bile zararlı kimyasalları n kan seviyelerini önemli ölçüde azalttı ğı nı açı kça gösterdi ve organik ürünlere devam etmek, onları geleneksel gı dalardan oluşan bir diyet yemekten daha düşük tutabilir.

Sadece organik yemek yiyip yememek çoğumuz için bir maliyet sorunudur. Hangi gı daları n organik "zorunluluk" olduğunu öğrenmek için Çevre Çalı şma Grubu web sitesini ziyaret edin ve "kirli düzine" olarak adlandı rı lan yiyeceklerden kaçı nmaya odaklanı n ve önemli miktarda pestisit kalı ntı sı içermeyen ürünler olan "temiz 15"i yemeyi vurgulayı n. . Süt ve etteki yağlar çevre kimyasalları deposu olduğundan, bunları organik olarak (veya antibiyotik ve hormon içermeyen kaynaklardan) satı n almak bebeği korumak için önemlidir.

Organik beslenmeye ek olarak, hamile kadı nlar gelişmekte olan fetüste nörolojik sorunlara neden olabilecek cı va oranı yüksek balı klardan kaçı nmak isteyeceklerdir. Bunlar arası nda ton balı ğı , köpekbalı ğı , kı lı ç balı ğı , kral uskumru, kiremit balı ğı , levrek, Körfez Kı yı sı istiridyeleri, marlin, pisi balı ğı , turna balı ğı , walleye ve çipura levreği bulunur. Haftada iki porsiyondan fazla balı k yememenizi ve hamilelik sı rası nda (veya tercihen hiçbir zaman) yüksek cı valı balı k yememenizi öneriyorum.

ENDOKRİN BOZUCULARDAN VE ORTAK ÇEVREDEN KAÇININ

TOKSİNLER

Machine Translated by Google

Mükemmel veriler, hamile bir kadı nı n birçok gı da paketinde ve plastikte bulunan bisfenol A'dan (BPA) ağı r metallere kadar çeşitli çevresel toksinlere maruz kalması nı n bebek üzerinde zararlı etkileri olabileceğini gösteriyor. Endokrin bozucular olarak adlandı rı lan çevresel kimyasalları n hormonları taklit ettiğini ve erkek bebeklerde hipospadias gibi genital doğum kusurları ve ayrı ca çocuklarda ve yetişkinlerde daha sonra diyabet gelişimi gibi sorunlarla ilişkili olduğunu biliyoruz.

Tüm hamile kadı nları , yumuşak plastik ambalajla gelen yiyeceklerden kaçı nmaya, yiyecekleri plastik kaplarda ı sı tmaktan veya mikrodalgada pişirmekten kaçı nmaya ve cam saklama kapları kullanmaya ve plastik şişeler yerine sadece cam su şişelerinden içmeye teşvik ediyorum.

Pek çok kozmetik dahil olmak üzere vücut ürünleri de çeşitli toksinler ve ağı r metaller içerebilir. Birçok ruj markası nı n içinde kurşun bulundu! Ev temizlik ürünleri de toksik maruziyet kaynakları olabilir.

Yeşile dönmek, bebeğinizin doğum öncesi bir dizi toksine maruz kalması nı azaltmanı n kesin bir yoludur. Ve tabii ki, sigara, uyuşturucu ve en mütevazı alkol miktarı ndan daha fazlası gibi bariz maruziyetlerden kaçı nı n ve bu yalnı zca ilk üç aylı k dönemden sonra.

Çevremizdeki her şeyi kontrol edemesek de, çevremizde çok şey yapabiliriz.
Daha sonra okuyacağı nı z gibi maruz kalmaları ve etkileri - ve beslenmeyle - en aza indirin.

STRESİ AZALTIN Stres

hemen hemen herkes için hayatı n bir gerçeğidir. Normal miktarlarda günlük stres - bilirsiniz, diğer çocukları nı za bakmaktan, iş ve ev hayatı nı dengelemekten, hamilelikle ilgili normal endişelerden dolayı bitkin hissetmek - yaşam tarzı na eşittir. Ancak sürekli stres bebeğinizi üç şekilde etkileyebilir; birincisi, stresli olduğumuzda kendimize en iyi şekilde bakamayı z. Beslenme, egzersiz ve uykudan mahrum kalma eğilimindeyiz - bu nedenle bebek elimizden gelenin en iyisini yapamayabilir. İkincisi, stres hormonları sürekli oldukları nda bebeğin iç kimyasal ortamı nı etkileyerek bebeği daha sonraki yaşamları nda anksiyete veya depresyona sokabilir. Üçüncüsü, stres hormonları bebeğe giden kan akı şı nı n yanı sı ra oksijeni de etkileyebilir.

Bu nedenle, rahatlamak ve stres faktörlerini hayatı nı zdan çı karmak, neredeyse iyi beslenmek kadar önemlidir! Artı k meditasyon ve rahatlama tekniklerini öğrenmek, size diş çı karan bir bebekle uzun geceler veya huysuz bir yürümeye başlayan çocukla uzun araba yolculukları için elinizin altı nda olması için bazı süper yardı mcı araçlar sağlayabilir.

Gebelikte depresyon biraz karmaşı k bir konudur. Yakı n zamana kadar geleneksel görüş, annede tedavi edilmeyen depresyonun etkisinin, özellikle doğumdan sonra annede depresyon bebeğin ihmaline yol açabildiğinde, bebek üzerinde yı kı cı etkileri olabileceği yönündeydi. Sonuç olarak, hamilelikte antidepresanlarla tedavi olağan hale geldi ve genellikle güvenli olduğu veya en azı ndan depresyonu ilaçla tedavi etmeme riskinden daha az sorun olduğu riskine değdiği düşünüldü. Şimdi hamile bir annenin antidepresan kullanması nı n aslı nda kalp kusurları ndan otizme kadar çeşitli sorunlara yol açabileceği endişesi var. Yine de tedavi edilmeyen depresyonun riskleri devam etmektedir.

Beslenme, vitamin ve mineral takviyesi ve bazı şifalı bitkiler, özellikle eşiniz, aileniz, arkadaşları nı z veya bir hamilelik grubu aracı lı ğı yla etkili terapi ve optimal sosyal destek ile birleştirildiğinde, depresyon tedavisinde büyük umut vaat etmektedir.

Machine Translated by Google

Bebeğinizle İletişim Kurmak

Anneler ve bebeklerin gerçek bir hücresel bağlantı sı vardı r. Müşterilerimin çoğu, bebeğin sağlı klı olduğuna dair ultrason veya ilk üç aylı k dönem taraması onaylanana kadar bebekleriyle bağ kurmaları na izin vermiyor. Kaybetme korkusu elbette anlaşı labilir bir durumdur. Ancak bebeği ekranda görmeden, bebeğin erkek mi kı z mı olduğunu bilmeden veya bebeğin kalp atı şları nı duymadan bile gerçek bir bağ kurulabilir.

Doğum öncesi bir teşhis testi aracı lı ğı yla sağlı ğı nı zı n veya bebeğinizin sağlı ğı nı n bazı nesnel ölçümlerini aldı ktan sonra hamileliğinizde daha güvende hissedebileceğiniz doğru olsa da (birçok fetal sağlı k testinin yanlı ş olduğunu akı lda tutarak), doğal bir deneyim ile teknolojik bir deneyim arası ndaki çizgiyi hangi noktada çizeceğinize kendiniz karar verin. Bu nedenle, bu tür testlerin yararları , riskleri ve gerekliliği hakkı nda iyi bilgi sahibi olmak ve neleri yapı p neyi istemediğinizi kendiniz seçmek size kalmı ştı r.

Bebeğinizle doğum öncesi güçlü bir bağ geliştirmeniz ve içsel bilginize güvenmeniz, doğum sı rası nda, çocuğunuzun ilk yı lları nda ve muhtemelen sonrası nda teknolojiyi en uygun şekilde kullanmanı zı sağlayacaktı r.

Herkesle olduğu gibi bebeğinizle iletişim kurmak iki yönlü bir alı şveriştir; yani siz bebeğinizle iletişim kurabilirsiniz ve o da sizinle iletişim kurabilir. Rüyalar ve duyular dı şı farkı ndalı k yoluyla bu iletişimin daha gebelik oluşmadan başlaması oldukça olası dı r. Örneğin, ikinci çocuğuma hamile kalmadan önce, yakı n bir kadı n arkadaşı mla bir kar fı rtı nası nda olduğumu günlüğüme kaydettiğim canlı bir rüya gördüm.

Rüyamda bir odaya girdi ve ben ona bir kı z çocuğunun doğumunda yardı m ettim ve sonra yan odaya gittim ve yine bir kı z olan kendi bebeğimi doğurdum. Bu rüyadan birkaç ay sonra arkadaşı m bir bebeğe hamile kaldı ve sonraki ay ben de hamile kaldı m. Daha sonra -bir kar fı rtı nası nı n ortası nda- kı zı nı n doğumunda ona yardı m ettim ve haftalar sonra da bir kı zı m olan bebeğimi doğurdum.

BEBEĞİNİZLE KONUŞMAK Hamileliğiniz

boyunca, gün içinde bebeğinizle konuşun, hatta sı radan işleri, sevdiğiniz müziği, etrafı nı zdaki dünyanı n güzelliği hakkı ndaki düşüncelerinizi bile paylaşı n. Bebeğinize gün içinde ve ayrı ca her sabah kalktı ğı nı zda veya her akşam uyumadan önce karnı nı zı ovuşturarak ve okşayarak masaj yapı n. Bu rahat zamanlarda, ellerinize biraz yağ koyun ve bebeğin vücudunda hissettiğiniz kı sı mlara derinlemesine masaj yapı n. Bu, bebeğinize zarar veremez ve bebekler bu tür bakı ma hem hamilelik sı rası nda hem de doğumdan sonra mükemmel bir büyüme ile olumlu yanı t verirler. Doğum öncesi düzenli olarak masaj yapı lan bebekler, çocuklukları boyunca masaj yapı lması nı seveceklerdir. Bu, hastalı ğı n önlenmesi ve iyileştirici bir tedavi için mükemmel bir tekniktir. Vücuduna masaj yaparken veya özel, güzel bir şarkı söylerken bebeğinizle konuşun. Muhtemelen bebek doğumdan sonra bu şarkı yla sakinleşmeye devam edecek ve konuşmayı öğrendiğinde onu söylemeyi çabucak öğrenecektir.

Bazı anneler bebeklerine daha doğmadan şiir mı sraları ya da çocuk kitapları okumaktan büyük keyif alı rlar. Bebekler kesinlikle doğum öncesi zamanları ndan itibaren tercihler sergilediklerinden, bu kitaplar muhtemelen çocuğunuzun tüm zamanları n favorileri olacak.

Çocuğunuza olumlayı cı sözler söylemek, güveninizi artı rmanı n yanı sı ra, çocuğunuzu besler.

Machine Translated by Google

bebeğin sağlı ğı nı pekiştiren fikirlerle büyümesi. Örneğin, bebeğinize masaj yaparken birkaç kez ritmik bir şekilde "Çok hoş geldiniz ve burada isteniyorsunuz; seni çok seviyoruz" ya da "Sen güçlü ve sağlı klı bir bebeksin" ya da "Seni her kimsen için kabul ediyorum." Bu olumlu ifadeler, bebeğin sağlı ğı veya normal gelişimi hakkı nda zihninize sı zabilecek endişeleri gidermenize yardı mcı olmak için de kullanı labilir. Doğuma yaklaştı kça "Biz senin doğmana o kadar hazı rı z ki; seni kucakları mı za bekliyoruz" ya da "Doğmak güvenli ve seni kucaklamak ve seninle ilgilenmek için can atı yoruz sevgili bebeğim."

BEBEĞİNİZİ DİNLEMEK

Her gün bebeğinizi sessizce ovmak için zaman ayı rdı ğı nı zda, sessiz olun ve bebeğinize "Neye ihtiyacı n var?" Bebeğin bilmenizi istediği bir şey olup olmadı ğı nı sorun. O zaman çok sessizce dinleyin ve duydukları nı za şaşı rabilirsiniz. Bir bebeğin "sesini" duymayabilirsiniz ama zamanla size bir mesajı n geldiğini hissedebilirsiniz.

Birçok hamile kadı n rahatsı z edici rüyalar görür; örneğin bebeğin şekli bozulmuştur. Bunları tam anlamı yla almamaya çalı şı n (benimki gerçek olsaydı , oğlum sevimli küçük bir çocuk yerine yedi siyah Labrador retriever yavrusu olurdu!). Rüyalar, korkuları nı zı ve endişelerinizi çözmenize ve keşfetmenize izin veren bir manzaradı r. Özellikle rahatsı z edici rüyalar görüyorsanı z, bunu ebenizle tartı şı n - endişelerinizi halletmenize yardı mcı olabilir ve hatta mantı klı bir açı klaması olabilir - örneğin, uykunuzu bölen bir şey yiyorsunuz!

YARATICI ANLAYIŞLARA DAVET ETMEK Bebeğinizle

ilgili içgörülerinizin veya hayallerinizin ya da hamilelik sı rası nda yaşanan unutulmaz olayları n bir günlüğünü tutmak, çocuğunuzun daha sonra geriye bakı p sizinle birlikte tadı nı çı karabileceği canlı bir tarih oluşturmanı n harika bir yoludur. Söylediğiniz şarkı ları n sözlerini, bebeğe okuduğunuz hikayeleri veya özellikle hamileliğiniz sı rası nda ziyaret ettiğiniz büyülü yerleri not edin.

Bebeğim hakkı nda fikir edinmenin en sevdiğim yolları ndan biri sanat eseridir. Ben profesyonel bir sanatçı değilim, ama yaratma deneyiminden zevk alı yorum, bu yüzden boş kağı t ve malzemelerle oturacağı m ve kullandı ğı m araç ne olursa olsun vücudumun konuşması na izin vereceğim. Çizgiler ve renkler pürüzsüz, yumuşak bir görüntü oluşturmak için karı ştı rı labileceğinden, renkli tebeşirlerin ve yağlı pastellerin hamileliğin incelikli enerjisini yansı ttı ğı nı düşünüyorum. Pek çok malzeme, sanat malzemeleri satan mağazalardan ucuza temin edilebilir; bu nedenle bir servet harcamadan eğlenebilirsiniz. Zehirli metaller içeren (birçok yağlı boyada olduğu gibi) ve güçlü dumanı olan sanat malzemelerinden kaçı nmak en iyisidir. Akrilik boyalar, sulu boyaları n çoğu, pasteller, renkli kalemler ve tebeşirler hamilelik sı rası nda güvenle kullanı labilir.

Kendimi bebekleri çevreleyen kanatları n, bebekleri kucaklayan annelerin, açan tomurcukları n vb. resimlerini yaratı rken buldum. Vücudunun seninle konuşması na izin ver. Yaratı cı lı ğı n ve sezginin deposunu bulmak için kendi içinizin derinliklerine inin ve kendinizi oradan ifade edin. Sanat eseri, tı kanmı ş yaratı cı enerjiyi açı p serbest bı rakabilir ve son derece terapötik olabilir, ancak bunu yalnı zca zevk için yaparsanı z ve sonuçları nı zı yargı lamazsanı z.

Çocuğunuzun hayatı nı za neşeli bir şekilde kabul edilmesi, çocuğunuza gelişmesine yardı mcı olacak mesajlar gönderir. Hiçbirimiz yüzde 100 mutlu olamayı z ama yapabiliriz.

Machine Translated by Google

bebeklerimize gönderdiğimiz mesajlarla yakı n temasta kalmayı seçin. Onlara doğum öncesi nası l davrandı ğı mı z, kendilerine nası l davranacakları nı n gidişatı nı belirleyebilir ve hayatları nı n büyük bir bölümünde başkaları nı n onlara davranması nı bekleyebilir. Psişemiz ve duyguları mı z üzerindeki kalı pları kabartan tek etki doğum öncesi etkiler olmasa da, üzerimizde büyük bir etkiye sahipler. Bütün bir nesil çocuğun sevildiğini hissetmesine yardı mcı olabiliriz. Bu, birbirimizi sevmenin ve en gelişmiş farkı ndalı ğı mı zdan gelen adil bir dünya yaratmanı n tohumları nı ekecek.

Bebeğinizi dinler ve çok sessiz olursanı z, bebeğinizin size önemli bir şey söylediğini “duyabilirsiniz”.

Machine Translated by Google

4. BÖLÜM

Doğum öncesi bakı m

Çoğu insan doğum öncesi bakı ma başvurduğunda, doğum öncesi tı bbi izlemeyi kasteder. Neredeyse tamamen erken doğum, doğum kusurları ve bebek ölümleri gibi tı bbi sorunları tespit etmeye ve azaltmaya odaklanan geleneksel doğum öncesi bakı m, tümü doğum için gerekli olan beslenme, egzersiz ve duygusal, sosyal ve psikolojik sağlı ğa yeterli önemi vermeyi ihmal eder. annelerin ve bebeklerin optimum sağlı ğı . Bu ülkede doğum öncesi bakı mı iyileştirmek için, kaynakları mı zı dar bir şekilde gelişmiş doğum öncesi doğum öncesi bakı m yöntemlerinin araştı rı lması na ve geliştirilmesine yönlendirmek yerine, tüm kadı nları n sağlı klı gı dalara, azaltı lmı ş strese ve doğum öncesi sağlı ğı n diğer gereksinimlerine erişimini sağlamaya daha fazla önem vermeliyiz. test yapmak.

Ultrason bir bebeğin büyümesine yardı mcı olamaz - yiyecekler yapar!

Alacağı nı z en önemli doğum öncesi bakı m, kendinize verdiğiniz bakı mdı r. İdeal olarak, bir sağlı k hizmeti sağlayı cı sı ndan aldı ğı nı z ek doğum öncesi bakı mı n besleyeceği şey budur. Mükemmel doğum öncesi bakı mı n anahtarı , evrensel olarak tüm kadı nlara uygulanan rutin prosedürler yerine bireysel bakı mdı r.

Doğum öncesi bakı m ayrı ca kendinizi biraz şı martmayı da içerir - çevrenizdeki insanları n birlikte zaman geçirebileceğiniz iyi insanlar olduğundan emin olun, ev sorumlulukları ndan ve varsa daha büyük çocuklardan biraz boş zamana ihtiyacı nı z olduğunda sı nı rlar belirleyin, eşinizin size vermesine izin verin. sı rt masajı veya bacak masajı - veya evde masaj yapamı yorsanı z ara sı ra profesyonel bir masaj yaptı rmak.

Doğum Öncesi Bakı m Temelleri

Doğum öncesi bakı mı n amacı , sağlı ğı nı zı birden çok düzeyde (fiziksel, zihinsel, duygusal) desteklemek, bebeğinizin sağlı k potansiyelini en üst düzeye çı karmak ve büyüyen ailenizin sağlı ğı nı desteklemektir, böylece hamilelik sı rası nda doğuma ve daha fazlası na hazı rlanabilirsiniz. Peki.

İdeal bir bakı m sağlayı cı :

• Sizin ihtiyaçları nı za ve ailenizin değişen ihtiyaçları na duyarlı • Optimal beslenme, egzersiz ve zihinsel ve duygusal esenlik hakkı nda bilgili • Hamilelik ve doğumda ortaya çı kabilecek tı bbi sorunlar konusunda bilgili ve bunları ele alma konusunda yetenekli

Machine Translated by Google

• Duyarlı , düşünceli, sorumlu ve profesyonel, ancak sı cak • Vücudunuz

hakkı nda eğitimli, bilgili ve özgüvenli olmanı za yardı mcı olabilir

Ayrı ca, annenin ihtiyaç duyduğu bakı mı alması na yardı mcı olabilmesi için diğer sağlı k çalı şanları ile mükemmel ilişkiler sürdürmelidir. Ebeler bu faturaya en çok uyanlardı r!

Bu kitap boyunca doğum öncesi bakı m sağlayanlardan kadı n olarak bahsediyorum çünkü kadı nları n hamile kadı nlar için en uygun bakı m sağlayı cı lar olduğuna inanı yorum. Duyarlı erkek doğum uzmanları ve erkek hemşire-ebeler varken, doğum öncesi ve doğum bakı mı sağlamanı n kadı nları n hakkı olduğuna yürekten inanı yorum. Yakı n geçmişe kadar tarih boyunca bu böyleydi ve yine böyle olması gerektiğine inanı yorum. Bununla birlikte, birçok kadı n hala bir erkek doktorda teselli bulmaktadı r. Bir erkek bakı cı seçerseniz, kadı nlara gerçekten saygı duyan birini seçin.

Doktorları n çoğu (doğum uzmanları , sertifikalı hemşire-ebeler veya geleneksel ebeler, sertifikalı olsun ya da olması n) hamile kadı nları genel olarak aynı doğum öncesi programa göre, hamileliğin otuz ikinci haftası na kadar ayda bir, ardı ndan otuz altı haftaya kadar iki ayda bir, ardı ndan doğum. Aynı prosedürlerin birçoğu yapı lı r; örneğin, bebeğin pozisyonunun belirlenmesi, kan bası ncı nı n kontrol edilmesi vb.

Bununla birlikte, bir uygulayı cı nı n eğitilme şekli, onun felsefelerini ve bakı ş açı ları nı ve dolayı sı yla sizin ilginizi büyük ölçüde etkiler. Bu bölüm, şu anda Amerika Birleşik Devletleri'nde bulunan başlı ca bakı m sağlayı cı türlerine genel bir bakı ş sunmaktadı r. Tabii ki, bu açı klamalar genellemelerdir ve herhangi bir uygulayı cı az ya da çok bütüncül ya da tı bbi yönelimli olabilir. Hangi yaklaşı mı aradı ğı nı za karar vermeniz ve ardı ndan uygun bir bakı m sağlayı cı sı seçmeniz gerekecektir.
Ne mutlu ki, birçok pratisyen, sizin için doğru olan seçimleri yapmanı za yardı mcı olabilecek ücretsiz bir danı şmanlı k sunuyor.

Doğum Yerinizi Seçmek

Çoğu kadı n, algı lanan daha yüksek güvenlik düzeyleri nedeniyle hastanede doğum yapmayı tercih eder. Hastaneler acil servislere hı zlı ve hazı r erişim sağlarken ve hamileliği olan veya olası doğum komplikasyonları olan veya operatif doğum (sezaryen) ihtiyacı olan kadı nlar için uygun yer olsa da, hastaneler de doğum için uygun yerler değildir.

Doğum sı rası nda yemek yememek, sürekli harici fetal izlem kullanı mı , düzenli vajinal muayeneler ve doğum sı rası nda Pitocin ve epidural gibi ilaçları n kullanı mı gibi rutin hastane prosedürleri ve politikaları , doğum ve doğumda sorun geliştirme riskinizin yanı sı ra doğum ve doğumda sorun geliştirme riskinizi artı rı r. enfeksiyon, sezaryen ve sayı sı z ilişkili problemler.

Yiyecek yetiştirmek gibi - toprağa bakarsan, yiyecek büyür. Anneyi öp, onu besle.

—CANDACE FIELDS-WHITRIDGE, CNM

Machine Translated by Google

Hastanede veya bağımsız doğum merkezleri, çoğu hastanenin sağladığından daha ev ortamına sahip olmak istiyorsanız güzel bir orta yol olabilir. Doğum merkezi bir hastaneyle ilişkiliyse ve hastaneye yakınsa, ihtiyaç duyulduğunda acil tıbbi bakıma oldukça hızlı bir şekilde erişebilirsiniz; ancak, varsa "doğum planınız", hastanenin veya doğum merkezinin dikte ettiği yönergeler ve düzenlemeler ne olursa olsun kısıtlanabilir. Hastane bağlantısı olmayan bir doğum merkezi seçerseniz, yanlışlıkla bir doğum merkezinde olmanın size tıbbi güvenlik sağladığına inanabilirsiniz; ancak birçoğu ebeler tarafından yönetilir ve evde doğumdan daha fazla tıbbi koruma sağlamaz, bu nedenle acil tıbbi hizmetlere erişim listenizdeyse hangi tür doğum merkezini seçtiğinizi bilin.

Evde doğum, sağlığı mükemmel olan ve düşük riskli gebelikleri olan kadınlar için bir seçenektir. Bunlara büyük ölçüde ebeler katılır. Nadiren birkaç doğum uzmanı ve aile doktoru evde doğumlara katılır, ancak bunu yapanlar size mükemmel seçenekler ve ev ile hastane arasında sorunsuz ulaşım sağlayabilir.

Evde doğumlara, lisansüstü okul düzeyinde eğitilmiş CNM'lerden lisanslı hemşire olmayan ebelere ve dini veya felsefi olarak kendi kendini ebe ilan eden ebelere kadar çeşitli ebe türleri katılabilir. Bu yüzden ne aradığını ve kime ulaştığını bilmek gerçekten önemlidir. Ebeler (bazen bir doktor veya ebe-hemşireden yardım alarak), yetenekli bir refakatçi ile evde doğum yapma hakkını yaşatmak için savaş veriyorlar.

Bu evde doğum hakkı, çoğu eyalette, birçok ebenin tutuklandığı veya taciz edildiği noktaya kadar meydan okundu. Bu konuyu bu kitapta uzun uzadıya tartışamayacak olsam da, sizi Jessica Mitford'un The American Way of Birth ve Suzanne Arms'ın Immaculate Deception gibi kitaplarının yanısıra Bibliyografya'daki diğer başlıkları da okumanızı tavsiye ederim . Ebelik ve evde doğum güvenliği ile bir bakıcı seçme süreci ve doğum yeri hakkındaki istatistiklerin eksiksiz bir tartışması için, Ebelik Bakımı için Cep Rehberi kitabıma başvurmak isteyebilirsiniz.

Başka bir kadının tarafından sağlanan bakım özel olabilir. Ebe, doğum yapan kadının otoritesi değil, eşittir. O bir sırdaştır. Başka bir kişinin kendisinin en mahrem bölgelerine karşı saygılı ve nazik olmanın önemini anlıyor. Doğumda güvenliğin tedaviden çok önleme, yakından dinleme, bir kadının sağlıklı bir tutum geliştirmesine yardım etme ve normalliği teşvik etme meselesi olduğunu biliyor. Hem kadının mahremiyetini hem de ailenin bütünlüğünü korur.

—ELIZABETH DAVIS, Kalp ve Eller: Bir Ebenin Gebelik ve Doğum Rehberi

---

Doğum Görevlinizi Seçmek

Amerika Birleşik Devletleri'nde, hamilelik ve doğum sırasında kadınların yüzde 8 ila 9'u için ebeler ana doğum bakımı sağlayıcıları dır, aile hekimleri ana doğum bakımı sağlayıcıları dır.

Machine Translated by Google

kadı nları n yüzde 6 ila 7'si için sağlayı cı lar ve geri kalanı n çoğuyla doğum uzmanı -jinekologlar ilgileniyor. Destekleyici bir kadı n -bir arkadaş, akraba veya doula (doğum yapan kadı nlara destek konusunda eğitim almı ş ve bu amaçla işe alı nmı ş bir kadı n)- yanı nda bulundukları nda kadı nlar daha kolay ve daha az komplikasyonla doğum yapar. Bununla birlikte, bir doula ile bile, o bebeği doğurmak için sizinle birlikte çalı şacak kişinin yanı nda kendinizi rahat, açı k ve gevşemiş hissettiğiniz zaman idealdir! Ne de olsa doğum, açı k olabilmektir!

Bebeğinizi doğurmayı seçtiğiniz yer, bakı m sağlayı cı nı zı n kim olacağı üzerinde etkili olacaktı r. Bir hastanede doğum seçiyorsanı z, seçenekleriniz arası nda kadı n doğum uzmanları , aile hekimleri ve ebeler bulunur. Doğum merkezi doğumları nı n ve hastane doğumları nı n çoğuna, hemşirelik okuluna giden ve ardı ndan hamilelik ve doğum sı rası nda kadı nları n bakı mı ve ayrı ca genel sağlı klı kadı n bakı mı alanı nda üç yı llı k lisansüstü hemşirelik eğitimini tamamlayan sertifikalı hemşire ebeler (CNM) eşlik eder. . Doğrudan girişli ebeler, çeşitli akredite ve akredite olmayan okullarda veya çı raklı k yoluyla hemşire olmadan ebe olan kişiler de birçok eyalette lisanslı dı r ve bunları n bazı ları nda doğum merkezine ve hatta hastanede doğumlara katı labilirler.

DOĞUM HEKİMLERİ

Doğum uzmanları , dört yı llı k tı p eğitimlerine ek olarak, kadı n doğum ve jinekoloji alanı nda dört yı l daha eğitim almı ş, onları hem normal hem de karmaşı k gebelikler ve doğumlarda kadı nlara yardı mcı olmaya hazı rlayan doktorlardı r. Kadı nlara ergenlikten yaşlı lı ğa kadar jinekolojik bakı m sağlamak için eğitilirler. Hamilelik ve doğum tı bbi olaylar olarak görülür. Çok az kadı n doğum uzmanı , annenin kendi sağlı k bakı mı nı n düzenleyicisi olması na izin verecek şekilde eğitilmiştir ve eğitimleri nedeniyle, tüm hamile kadı nları gerçekleşmeyi bekleyen acil durumlar olarak görebilirler. Dahası , birçoğu ameliyat sevgisinden dolayı kadı n doğuma giriyor. Bu nedenle, doğum korkusu ve ameliyat sevgisi göz önüne alı ndı ğı nda, yüzde 33'ü aşan bir ulusal sezaryen oranı mı z olması şaşı rtı cı olmamalı ! Doğum bakı mı , tı bbi yasal değerlendirmelerden güçlü bir şekilde etkilenir ve ortalama bir doğum uzmanı , kariyeri boyunca en az üç kez dava açı lması nı bekler; bu nedenle, yasal kendini koruma adı na, birçok doğum uzmanı tüm hastalarla rutin protokoller kullanı r. Ezici bir şekilde, doğum uzmanları , hastaları n bir hastane ortamı nda doğum yapması nı ister. Bununla birlikte, bazı kadı n doğum uzmanları , kadı nları n hastanede doğal doğum yapması na yardı mcı olacaktı r. Birkaç cesur doğum uzmanı nı n evde doğum uygulamaları var.

Obstetrik bakı m, diyabet, böbrek veya kalp hastalı ğı , eklampsi, hipertansiyon veya tı bbi müdahale veya acil bakı m gerektirebilecek herhangi bir sorunu olanlar gibi hamilelik veya doğum sı rası nda komplikasyon geliştirme olası lı ğı yüksek olan kadı nlar için en iyisi olabilir. Obstetrik bakı m, ebelik bakı mı ile karşı laştı rı ldı ğı nda, doğum ve doğumda tı bbi müdahaleye yol açma olası lı ğı çok daha yüksektir.

İşte görüşme yapacağı nı z bir kadı n doğum uzmanı na sorabileceğiniz bazı sorular:

- Sezaryen oranı nı z nedir? •
- Epizyotomi oranı nı z nedir? •
- Muayenehanenizde isteyerek doğum oranı nedir? •
- Muayenehanenizde kaç kadı n bebeğini emziriyor?

Machine Translated by Google

• Doğal doğumla ilgili duyguları nız nelerdir? •

Doğumla ilgili felsefeniz nedir? • Doğum öncesi

ziyaretlerde kadınlarla ne kadar zaman geçiriyorsunuz? •

Doğumumda olacak mısınız yoksa başka bir doktor mu gelecek (eğer öyleyse kim olacak)?

• Gecikmiş, daha önce sezaryen olmuş kadınlara izin verilen doğum süresi ve ıkınma politikaları nız nelerdir? • Kadınları doğum öncesi bakıma ve doğuma aktif olarak

katılmaya teşvik ediyor musunuz?

AİLE HEKİMLERİ

Doğum uzmanlığı ile eğitim almış aile hekimleri, kadın doğum uzmanları yla aynı tıbbi eğitimden geçerler ve daha sonra, kadın doğum uzmanları ndan daha az jinekolojik cerrahi eğitimi ile kapsamlı kadın doğum ve jinekolojiyi içeren bir ihtisas yaparlar. Bazı aile hekimleri, kadın doğum uzmanları yla aynı ayrıcalıklara ve haklara sahiptir; buna sezaryen ve diğer ameliyatlar yapma izni dahildir. Bazıları düşük riskli obstetrik uygulamayı seçer ve gebelikte veya doğumda komplikasyonlar ortaya çıkarsa, bakımı bir kadın doğum uzmanına veya maternal fetal tıp uzmanına aktarın. Aile hekimliği eğitimi, doğal bir sürece müdahale etmekten çok sorunları önleme eğilimindedir ve aile hekimlerinin doğuma doğal yaklaşımlar konusunda açık fikirli olma olasılığı daha yüksektir. Ancak, kadın doğum uzmanları na ve hastanede doğumlara rehberlik eden aynı bakım standartları na uymakla yükümlüdürler. Doğum uzmanları nda olduğu gibi, bazı aile doktorları doğum merkezlerinde çalışır ve çok azı evde doğumlara katılır veya onları destekler.

EBELER

Ebeler, tüm çocuk doğurma deneyiminde hamile kadını n önemini onurlandıran bir felsefeyi somutlaştırır. Kadına her zaman olduğu gibi zeki bir yetişkine karşı saygı ve duyarlılıkla davranılır. Ebeler de bebeğin ihtiyaçları na saygı ve duyarlılığı sürdürürler. Belki de ebeleri bir araya getiren temel inanç, hamilelik ve doğumun kadınları n doğuştan ve biyolojik olarak yapabilecekleri doğal süreçler olduğu ve kadını n kendi bakımına katılımı ve ebenin yardım ve rehberliği ile sağlıklı bir deneyimin tadını çıkarın. Ebeler çocuk doğurmayı bir geçiş ayini olarak onurlandırırlar ve bu nedenle annenin hamilelik ve doğum sırasında tam katılımını teşvik eder ve bu geçişte anneyi destekleyerek hem doğumdan önce hem de sonra kendine ve bebeğine güven duyması na ve bebeğe bakması na yardımcı olur.

Kaliteli ebelik bakımını n, geleneksel obstetrik ile karşılaştırıldığında daha düşük tıbbi komplikasyon ve doğum müdahalesi oranları nı n yanısıra daha fazla müşteri memnuniyeti ile ilişkili olduğu gösterilmiştir. Son yıllarda hastanelerde meydana gelen yeniliklerin ve ilerici değişikliklerin çoğu, ebeler tarafından sağlanan samimi, profesyonel bakımdan ilham almıştır.

Ancak tüm ebeler eşit yaratılmamıştır, bu nedenle eğitim, beceri ve güvenlik açısından ihtiyaçları nı zı n neler olduğunu ve farklı ebelerin size ve bebeğinize neler sunabileceğini düşünmek önemlidir.

Machine Translated by Google

Hamilelik, seks yapmak için harika bir zamandı r - hamile kalamazsı nı z!

- BEN GERÇEĞİM

Hemşire-ebeler, kayı tlı hemşirelerle aynı eğitimi tamamlamı ş ve ardı ndan üç yı llı k yüksek lisans eğitimi boyunca ek olarak ebelik bakı mı nda uzmanlaşmı ştı r. Hemşire ebeler, doğum görevlileri olarak birçok farklı avantaj sunar: tanı nmı ş bir eğitim düzeyine sahiptirler ve lisansları sayesinde evde, doğumhanede ve hastane ortamları nda pratik yapabilirler ve size kadı n merkezli bir bakı m dengesi sağlarlar. doğal doğum için yakı nlı k. Ayrı ca tı bbi testler ve gerektiğinde sı nı rlı sayı da tı bbi müdahaleler sunarlar, örneğin IV'e başlamak veya doğumdan sonra kanama için ilaç vermek. Birçoğu sadece doğum öncesi ve doğum hizmetleri sunmakla kalmaz, aynı zamanda örneğin Pap smear ve doğum kontrolü sağlayarak sizi yı llar boyunca iyi kadı n bakı mı için görmeye devam edebilir. Ebe hemşirelerin çoğu inanı lmaz derecede kadı n merkezlidir ve kendilerini doğumu olabildiğince doğal tutmaya adamı şlardı r. Bazen eğitimleri ve lisansları , tipik olarak tı bbi modelde ve tı bbi bir ortamda eğitildikleri için bir eksiklik olabilir, bu nedenle, tı bbi olarak normal olarak tanı mlanan yönergelerin ne kadar dı şı na çı kabilecekleri konusunda kı sı tlamalar olabilir - hatta olsalar bile. bu yönergelere katı lmı yorum. Yani, örneğin, harika bir doğum merkezi veya bir ebe ile evde doğum planlı yor olabilirsiniz, ancak bakı mı nı zı bir hastaneye veya kadı n doğum uzmanı na devretmek zorundaysa, belirli bir süreden daha uzun süredir doğum yapı yorsanı z, o zaman bu sadece yapması gereken şey. Ayrı ca, eğitimleri evde doğumu içermeyebilir, bu nedenle hastane veya tı bbi ortam dı şı ndaki acil durumlarla başa çı kmak için donanı mlı olmayabilirler ve bazı ları evde doğuma bile daha tı bbi yönetim yaklaşı mı getirebilir ki bu sizin beklediğiniz gibi olmayabilir.

Sertifikalı profesyonel ebeler (CPM'ler) ve lisanslı ebeler (LM'ler) doğrudan girişli ebelerdir, yani mesleğe önce hemşire olmadan girmişlerdir. CPM ve LM'ler öncelikle evde doğumlara katı lı rlar, ancak artan sayı da eyalette, doğum öncesi bakı m ve doğum hizmetleri sundukları doğum merkezleri veya kliniklerde de çalı şabilirler, hatta bunları n sahibi olabilirler veya işletebilirler.

Amerika Birleşik Devletleri'nde, Avrupa'nı n aksine, doğrudan girişli ebeler için eğitim standartlaştı rı lmamı ştı r. CPM'ler, daha sonra bu unvanı kazanmak için geçilmesi gereken bir sertifika sı navı na girmek için temel gereksinimleri olan bağı msı z bir sertifikalandı rma kuruluşu olan North American Registry of Ebes (NARM) aracı lı ğı yla onaylanmı ştı r. Bu sı nav, bazı eyaletler tarafı ndan o eyaletteki ebeler için lisans sı navı olarak kullanı lı r ve bazı eyaletler, lisans için BGBM kimlik bilgilerini tanı r. Bazı eyaletlerde ruhsatlandı rma, ebelerin tanı nmı ş bir okula gitmesini gerektirebilir, ancak hepsi bunu yapmaz. Tanı nan bir okulda eğitim, bir CPM sertifikası almak için gerekli değildir; NARM, çı raklı k eğitimini tanı r. Çoğu ebe, diğer deneyimli ebelerin vesayeti altı nda çı rak olarak eğitim alı r ve hamilelik, doğum ve sonrası nda çok sayı da kadı na katı larak kapsamlı klinik deneyim kazanı r. Çoğu, akredite okullar ve çı raklı k yoluyla mükemmel eğitim alı r, ancak eğitimin kalitesi tutarsı z olabilir ve öğrenme ortamı nı n kanı tlanmı ş kalitesinden ziyade katı ldı ğı doğum sayı sı na göre sı nava girmeye hak kazanı labilir.

Machine Translated by Google

CNM'lere, CPM'lere ve LM'lere ek olarak, çeşitli ortamlarda eğitim almış ebeler vardır. Çok kalifiye olmaktan hiç vasıfsız olmaya kadar değişebilirler, farklı bilgi seviyelerine sahip olabilirler ve mükemmelden son derece yetersize kadar uzanan bir eğitime sahip olabilirler.

Doğrudan girişli ebeler genellikle gebelik, doğum ve doğum sonrası dönemde ortaya çıkabilecek sorunları hem önlemenin hem de tedavi etmenin geleneksel, halk ve doğal yöntemleri hakkında bilgi sahibidir. Bu, doğal doğum potansiyelinin korunmasında muazzam bir değer olabilir, çünkü genellikle sağlıklı bir hamile kadının doğumu sırasında ne kadar az müdahale olursa, en doğal doğum fırsatı o kadar artar.

Öte yandan, doğrudan girişli ebelerin tümü acil durum komplikasyonlarının yönetiminde yetenekli ve yetkin değildir ve bunlar nadir olmakla birlikte, ne yaptığını bilen birine gerçekten ihtiyaç duyduğunuz zamanlar bunlardır! Ebe arayan bazı kadınlar için, bir ebenin komplikasyonlarla başa çıkma becerileri, o ebe ile kişisel ilişkisinden daha az önemli olabilir. Bu sizin doğumunuz ve en az deneyime sahip bir ebe seçerseniz, onunla olan ilişkinizin en önemli faktör olduğunu düşündüğünüz için, bu sizin hakkınızdır; ancak, bu seçim ebeniz tarafından sağlanan dürüst bilgilere dayanmalıdır ve sizin veya doktorunuzun kapasitesinin ötesinde bir acil durum ortaya çıkarsa, bir pratisyen hekime veya tesise erişimi ayarlamak sizin sorumluluğunuzdadır. Gerekli becerilere sahip olmadığı beklenmedik bir komplikasyonun ortaya çıkması durumunda size ve bebeğinize olduğu kadar ebenizin de size yardım etmesini beklemek haksızlıktır.

Tüm mesleklerde olduğu gibi, ebelerin becerileri ve dürüstlükleri farklıdır. Bu nedenle, ebenizin sahip olması istediğiniz beceri düzeyini belirlemek (doğumlar için taşıdığı ekipman türü dahil) ve onun referanslarını ve eğitiminin belgelerini araştırmak size kalmıştır.

Ebeler, bağımsız profesyoneller oldukları için annelere ve ailelerine bireysel bakım sağlayabilirler. Hastanelerin düzenlemelerine veya tıbbi bir ofisin zamanlarına bağlı değildirler. Ek olarak, çoğu ebe çocuk doğurmuştur ve bu deneyimi sevmiştir. Kadınlar ve anneler olarak, hamile kadınları anlama konusunda benzersiz bir yeteneğe sahiptirler. Öğrettikleri ve yaptıkları şeyler hakkında ilk elden bilgiye sahiptirler. Ebeler kendilerini sağlık bakımından sorumlu değil, sağlık bakımının zdaki partneriniz olarak gördükleri için, genellikle ihtiyaçlarını ve arzularını rahatça ifade edeceğinizi ve bunların gerçekleştirmenize yardımcı olabileceklerini göreceksiniz. Bağımsız ebelerin çoğu kendi evlerinde doğum öncesi bakım sağlayarak size rahat ve samimi bir ortam sağlar. Ayrıca doğumdan önce evinizde en az bir doğum öncesi ziyaret yapacaklardır.

Ebelerin çoğu sağduyularını, sezgilerini ve hassasiyetlerini kullanarak düşük teknolojili teşhis tekniklerine güvendiğinden, birçok ebe benzersiz bir şekilde invaziv (ve pahalı) prosedürler kullanmadan gebelik problemlerini tespit edip önleyebilir. Ebeler, mesleklerini annelere ve bebeklere gösterdikleri derin ilgiden dolayı seçtikleri için, onlarla ilk temasa geçtiğiniz andan bebeğinizin doğumundan sonraki ilk aylara kadar sizi görerek size mükemmel bir sürekli bakım sağlayacaklardır. Diğer pratisyen hekimlerin aksine, çoğu ebe, acil durumlar için çağrı cihazıyla aranmaya ek olarak, soruları ve endişeleri için müşterilerinin telefonla hazır bulunmalarını sağlar. Bununla birlikte, çoğu eyalette ebeler tıp mesleğinin üyeleri olarak tanınmadığından ve belirli acil tıbbi prosedürleri uygulamak için eğitilmediğinden, acil bir durum ortaya çıktığında ve hastaneye nakledildiğinde ebenizin size tedavi sağlamaya devam etmesi pek olası değildir. hastane gerekli hale gelir.

Machine Translated by Google

Ebelere düşmanca davranı lan eyaletlerde, ebeniz hastaneye kadar size eşlik edemeyebilir veya gelirse, ona ebe dememeniz koşuluyla size eşlik etmeyi tercih edebilir. Ebeliğin yasal olduğu veya acil durumlarda hastaneye tı bbi irtibat olarak hizmet vermeye istekli destekleyici kadı n doğum uzmanları nı n bulunduğu eyaletlerde, doğumdan önce bir yedek doktor alı nabilir. Hamileliğin bir noktası nda acil bir konuyu tartı şmanı z ve net bir eylem planı na karar vermeniz önemlidir. Çoğu ebenin size açı klayabilecekleri net protokolleri olacaktı r.

Doğrudan girişli ebe veya hemşire-ebe ile çalı şı yorsanı z, evde doğum veya doğum merkezi doğum için aday değilseniz veya tı bbi sorunlar olması durumunda size bir kadı n doğum uzmanı nı n adı nı verebilmelidir. hamileliğiniz sı rası nda ortaya çı kar. Risk altı ndaysanı z veya problemleriniz varsa, bir kadı n doğum uzmanı yla çalı şmanı z gerekebilir, ancak hamilelik ve doğum sorunları sı klı kla azaltı labileceğinden, ek olarak bir ebe ile danı şman olarak çalı şmak isteyebilirsiniz. Bu gibi durumlarda, sağlı k hizmeti sağlayı cı ları ndan oluşan bir ekip ideal olabilir.

Bir sağlı k uzmanı seçerken her zaman sizin için önemli olan sorular sorun ve sizin için en uygun uygulayı cı yı seçmenize yardı mcı olacaktı r.

İşte görüşme yapacağı nı z ebeye sorabileceğiniz bazı sorular:

• Eğitiminiz ve deneyim seviyeniz nedir? • Ebelik kimlik bilgileriniz nelerdir? • Sürekli eğitime katı lı yor musunuz? • Çeşitli komplikasyonlar ve acil durumlarla nası l başa çı kı yorsunuz? • Acil durumlar için tı bbi destek veya beklenmedik durum planı nı z nedir? • Acil bir durumda rolünüz ne olacak? Hastaneye gitmem gerekse bile acil durumda yanı mda olmaya devam edecek misiniz?

• Ne tür ekipman taşı yorsunuz? Bu ekipmanı nası l kullanacağı nı zı biliyor musunuz? • Beni bir asistanla mı yoksa tek başı na mı görmeyi düşünüyorsun? Peki ya doğumlar? • Hamilelik veya doğum sı rası nda herhangi bir noktada hasta olmanı z veya başka bir şekilde müsait olmamanı z durumunda yedek bir bakı m sağlayı cı var mı ?

• Ücretleriniz nelerdir ve neleri kapsar? Herhangi bir masraf sağlı k sigortası tarafı ndan karşı lanı r mı ? Muayenehanenizden çı kmam gerektiğinde, örneğin acil bir durum olduğunda ve planlı bir evde doğum yapı lamaz hale geldiğinde herhangi bir geri ödeme alma hakkı m var mı ?

• Doğumla ilgili felsefeniz nedir?

İhtiyaçları nı zı gerçekten karşı layacaklarsa, bakı m sağlayı cı ları nı za karşı dürüst ve rahat olmalı sı nı z. İster geleneksel olmayan bir eğitim almı ş bir pratisyen hekim, ister resmi eğitim almı ş bir doktor olsun, güvendiğiniz biriyle çalı şmanı z son derece önemlidir. Rahat değilseniz, başka bir uygulayı cı arayı n. Bu senin hamileliğin ve vereceğin karar senin. İdeal olarak, eşiniz de bu kişiyle rahat hissetmelidir. Uygulayı cı size eşit olarak saygı duymalı ve sizinle saygı lı konuşmalı , soruları nı zı doğrudan yanı tlamalı ve size asla küçümseyici bir şekilde davranmamalı dı r. Size bir şekilde davranı ldı ğı nı düşünüyorsanı z

Machine Translated by Google

Bu sizi rahatsız ediyorsa, yanında kendinizi rahat hissettiğiniz başka bir doktor bulun.
Doğumda, hem kelimenin tam anlamıyla hem de mecazi olarak açık olabilmeniz ve kendinize olan güveninizin beslenip pekiştirilmesi çok önemlidir.

KENDİN YAP DOĞUMLAR

Çok az sayıda kadın, doğum tamamen doğal olduğu için neden orada kimse var felsefesiyle DIY gebeliklerini ve doğumu seçiyor? Gerçekte, evde doğum düşmanca bir ortamda en uygun ebelik seçeneklerinin yokluğunda orada bulundum ve bunu yaptım. Gerçekte çoğu doğum iyi ve hatta güzel geçse de (en başta anne sağlıklıysa yetenekli bir refakatçi olmadan bile), acil durumlar beklenmedik bir şekilde ortaya çıkabilir ve bu da sizi, eşinizi, akrabanızı, arkadaşınızı veya size destek olan kişiyi bırakabilir. tabiri caizse çanta. İşler iyi gitmezse, bu ağır bir duygusal yüktür. Mükemmel kişisel bakım ve sezgisel farkındalık, hamilelik ve doğum boyunca güvenli, neşe içinde ve optimal sağlıkta size rehberlik edebilir ve DIY doğum güçlendirici bir deneyim olabilirken, aynı zamanda sorumluluğu ve sonuçları gerçekten düşünmeniz ve yine de bazı acil durumlara sahip olmanız gerekir. planlar. İstediğiniz veya ihtiyaç duyduğunuz her an yardım, destek, tavsiye veya bilgi istemek için yeterince tevazu göstermeniz ve kendinizin ve bebeğinizin iyiliğini ideolojiden çok tavizsiz bir şekilde adamanız da önemlidir.

Doğum Öncesi Ziyaretler

Doğum öncesi ziyaretler, size (ve ailenize), hamilelik ve doğum hakkında bilgili, soruları nızı yanıtlayabilecek ve size bebeğin büyümesi hakkında bilgi, destek, cesaretlendirme ve onay verebilecek biriyle kişiselleştirilmiş ve yakın zaman geçirme fırsatı sağlamalıdır. kendi sağlığınız kadar sağlık. Ayrıca, temel bir doğum öncesi muayenenin, daha fazla değerlendirme, tedavi veya sadece izlemeyi gerektiren gelişen herhangi bir sorun olup olmadığını gösterebileceği bir zamandır. Doğum öncesi ziyaretler, size ve bakıcınızı birbirinizi tanıma, hamilelik, doğum ve anneliğe geçiş sırasında destek isteyebileceğiniz rahat bir ilişki geliştirme şansı sağlamalıdır.

Bu ziyaretler sırasında bakıcınız ayrıca baba ve kardeşlerin bebeği hissetmelerine, kalp atışlarını dinlemelerine vb. yardımcı olmalıdır. Bu, tüm aile üyelerinin bebekle doğum öncesi derin bir bağ geliştirmesine yardımcı olur ve ayrıca yeni bir bebeği büyük kardeşlerle tanıştırmanın zorluğunu azaltır. Deneyimlerime göre, doğum öncesi bakıma iyi entegre olmuş çocuklar kardeşlerini kolayca kabul eder ve sıklıkla onların bakımına katılırlar. Bilge bir uygulayıcı, her zaman ebeveynler arasındaki birincil ilişkiyi onurlandıracak ve babanın aktif bir katılımcı olarak rolünü kabul etmesine yardımcı olarak araları ndaki iletişimi geliştirmek için elinden geleni yapacaktır.

Doğum öncesi bakım, gördüğünüz doktorun türüne ve kişisel felsefesine bağlı olarak büyük ölçüde değişebilir. Doğum öncesi ziyaretlerinizin gerçekleştiği ortam, doktorunuzun tabi olduğu düzenlemeler ve kendi bakımınızı şekillendirmeye ne ölçüde yardımcı olduğunuz da önemlidir.

EBE ZİYARETLERİ

Machine Translated by Google

Ebeler neredeyse evrensel olarak doğum öncesi bakı ma kadı n merkezli, biyopsikososyal bir yaklaşı m benimsiyor. Bu, kim olduğunuzu, bu hamileliğin hayatı nı zı nası l etkilediğini ve hayatı nı zı n hamilelik deneyiminizi nası l etkilediğini ve doğumunuzu nası l etkileyebileceğini bilmek istedikleri anlamı na gelir. Kişisel ilgi, ebe tarafı ndan sağlanan doğum öncesi bakı mı n neredeyse ayı rt edici özelliğidir. Ebelerin çoğu doğum öncesi ziyaretlerinde müşterileri ile en az otuz dakika ila bir saat arası vakit geçirir. Ve bir hastadan çok bir müşteri olarak anı lma olası lı ğı nı zı n daha yüksek olduğunu unutmayı n! Bu ilişki derinliği hamile bir kadı n için olduğu kadar ailesi için de faydalı dı r. Rahatlı k duygunuzu artı rabilir, kı sı tlamaları nı zı gevşetmenizi ve evlilik stresi, uçuk salgı nları veya ebeveynlik endişeleri gibi sağlı ğı nı zı etkileyebilecek kişisel sorunları tartı şmanı zı sağlayabilir. Doğuma girme konusundaki endişenizi de azaltabilir. Ve bir erkek pratisyenle tartı şmaya isteksiz olabileceğiniz mahrem fiziksel rahatsı zlı kları ve endişeleri ebenizle tartı şmaya daha istekli olma olası lı ğı nı z daha yüksektir.

Doğum öncesi bakı m ortamı genellikle ebenin evi, ofisi veya kendi evinizdir. Kanı mca bir tı p ofisinden daha tipik bir rahat ortam, hamileliğin normal, günlük bir olay olduğu, doğumun rahat, rahat ve tı bbi olmayan bir ortamda da gerçekleşebileceği algı nı zı artı rı yor. Ebeniz muhtemelen sizi tüm prosedürlere dahil edecek, ilgileniyorsanı z size öğretecek ve eğer ilgilenmiyorsanı z sizi doğum öncesi bakı mı nı zda aktif bir katı lı mcı olmanı z için teşvik edecektir. Doğum öncesi bakı mı nı z tı bbi olmayan bir deneyim haline gelir ve hamilelik sürecini, vücudunuzun nası l çalı ştı ğı nı ve doğum ile anneliğe en iyi şekilde nası l hazı rlanacağı nı zı öğrenmeniz için daha mükemmel bir fı rsat olur.

Grup doğum öncesi bakı m, bazı muayenehanelerin sunduğu heyecan verici ve müthiş bir seçenektir. Yakı n olduğunuzda diğer kadı nlarla tanı şmanı za olanak tanı r ve birbirinizle ve ebenizle endişelerinizi ve soruları nı zı paylaşarak, biraz güvence ve bağlantı , hatta bebekleriniz doğduktan sonra birbiriniz için biraz destek bulabilirsiniz! Elbette, gerektiğinde kişisel ve özel meseleleri tartı şabilmeniz için ebenizle bire bir ziyaretler yaptı ğı nı zdan emin olun.

DOĞUM HİZMETİ ZİYARETLERİ

Bütünsel tı bbi bakı m sağlayan ve hastaları nı n ihtiyaçları nı tanı mak için zaman harcayan bazı mükemmel kadı n doğum uzmanları olsa da, bu muayenehane ziyaretlerinin çoğu kı sa olacak ve hamile kadı n bazen doktoru her seferinde sadece on beş dakika veya daha az ziyaret edecektir. Bir kadı n doğum uzmanı yla çalı şmanı n avantajı , normal bir vajinal doğumdan karmaşı k bir sezaryene kadar değişen durumlarda size bakı mı n sürekliliğini sağlayabilmesidir. Kadı n doğum uzmanları nı n yaklaşı k yarı sı erkek olduğu için, vajinal kaşı ntı ve akı ntı hakkı nda konuşmaktan çok utandı ğı nı z için, bazı tartı şmalarda, hatta semptomatik bir maya enfeksiyonu gibi bazı fiziksel rahatsı zlı klara katlanma noktası na kadar kendinizi çekingen bulabilirsiniz. Benzer utanç verici nedenlerle cinsel ilişkinizdeki zorlukları tartı şmaktan da çekinebilirsiniz.

Çoğu kadı n doğum uzmanı yla çalı şı rken, rutin testleri ve prosedürleri anlamak gibi bakı mı nı zı n tı bbi yönleriyle ilgilenmeniz pek olası değildir. Bazı kadı nlar bu sorumluluğu almamayı tercih etse de, hamileliğinize katı lmanı n bir kadı n olarak size güç kattı ğı na inanı yorum. Bakı m sağlayı cı nı z vücudunuz hakkı nda sizden daha bilgili olmamalı dı r.

Machine Translated by Google

Doğum Öncesi Test

Amerika Birleşik Devletleri doğum öncesi testlere dünyadaki diğer tüm ülkelerden daha fazla harcama yapı yor, ancak yine de anne ve bebek için en iyi sonuçlar açı sı ndan ilk yirmi ülke arası nda yer almı yoruz. Aslı nda, bebek ölümlerinde yaklaşı k otuz beşte aşağı iniyoruz!1 ABD obstetrik uygulamaları , gebeliği, kan testleri, ultrasonlar, amniyosentez ve diğer genellikle gereksiz müdahalelerle yönetilmesi ve izlenmesi gereken tı bbi bir olay olarak ele alı r.

Hamilelik sağlı ğı nı ve bebeklerimizin sağlı ğı nı optimize etmek için, beslenme bilincine ve egzersiz ve dinlenme gibi fiziksel sağlı ğı n diğer yönlerine ve anne ile ailenin duygusal ve psikolojik sağlı ğı na vurgu yaparak daha iyisini yaparı z. Hamileliğin ilerleyişini ve anne ve fetüsün sağlı ğı nı izlemek için invazif olmayan, zararsı z birçok yöntem de vardı r; örneğin, kan bası ncı nı ve ağı rlı ğı nı takip etmek, amniyotik sı vı miktarı nı ve cenin büyümesini değerlendirmek için bir mezura kullanarak karı ndaki rahmin büyümesini ölçmek, karnı nı zı inceleyerek bebeğin pozisyonunu hissetmek ve bebeğin kalbini dinlemek oranı—ultrason veya Doppler yerine bir fetoskop kullanarak bile. Rutin veya mediko-legal sebeplerden ziyade tı bbi sebeplerden dolayı gerektiğinde ek testler eklenebilir. Bir kadı n doğum uzmanı nı n bir sorunu tespit edememesi durumunda mahkemeye başvurma korkusu, uygulayı cı ları test yapmaya, kendi mesleki ve kişisel çı karları nı korumaya ve onlara karşı yasal iddiaları dengelemeye yönlendirir.

Genellikle kan grubunu ve Rh faktörünü, hemoglobini ve kı rmı zı ve beyaz kan hücrelerinin analizini kontrol eden ve ayrı ca kı zamı kçı k (Alman kı zamı ğı) veya toksoplazmoza (enfekte kedi dı şkı sı yla temastan bulaşan) bağı şı klı k olup olmadı ğı nı belirleyen standart doğum öncesi laboratuvar testleri ve çiğ et tüketmek (her ikisinden de tüm hamile kadı nları n kaçı nması gerekir), risk altı ndaysanı z HIV, Hepatit B, sifiliz ve diğer cinsel yolla bulaşan enfeksiyonlar için yapı lan testler kadar rutin testler kadar makuldür.

Hamileyken, vücudunuzun nası l çalı ştı ğı hakkı nda bilgi almak için mükemmel bir zamandı r.

İnvaziv (ve bazen güvenilmez) prosedürler her zamankinden daha fazla doğum öncesi bakı mı n rutin bileşenleri haline geldi. Sadece yirmi yı l önce, amniyosentez gibi birçok test ancak sorunlardan şüpheleniliyorsa veya önemli risk faktörleri varsa yapı lı yordu. Koryon villus örneklemesi gibi diğer testler henüz geliştirilmemiştir. Bu tür testlerin kullanı labilirliğindeki artı ş, bunları n kadı n doğum muayenehanesinde tamamen rutin hale gelmesine yol açtı .

Her obstetrik testin avantajları ve dezavantajları vardı r. Örneğin, amniyosentez ile ortaya çı kan Down sendromlu bir çocuk doğuracağı nı bilmek, bir kadı nı n ve eşinin buna duygusal, psikolojik ve maddi olarak hazı rlanması nı ve kaynak, organizasyon ve özel malzeme bulması nı sağlayabilir. çocukları na bakmak için ihtiyaç duyacakları nı . Ya da çocuğu aldı rmayı seçerlerse, hem Down sendromlu bir çocuğu büyütmenin hem de genellikle ayrı mcı olan bir toplumda çocuğun yaşayabileceği stresin eşlik edeceğini düşündükleri stresten kaçı nacaklardı r. Bununla birlikte, amniyosentez prosedürü de neden olabilir

Machine Translated by Google

Aksi takdirde tamamen sağlı klı olan bir fetüse zarar verebilir ve hatta normal bir bebeğin düşük yapması na neden olabilir. Doğum öncesi dönemde kendisine sunulan testlerin riskleri ve yararları konusunda eğitim almak ve yapı lması nı istediği testleri kabul edip geri kalanı nı reddetmek için güven geliştirmek her kadı nı n kendisine kalmı ştı r. Hamilelik sı rası nda Doppler ve tanı amaçlı ultrason, alfa-fetoprotein, koryon villus örneklemesi ve amniyosentez gibi ekipman ve testlere olan rutin güvenimizi incelememiz çok önemlidir. Bu testler, bebeğe verebilecekleri potansiyel zararı n yanı sı ra - ki bu konuda henüz çok şey bilinmiyor - bu testler, annenin otoritesini ve bedensel bilgeliğini dı şsallaştı rarak, anneyi başka türlü kendi içinde geliştirmeyi öğrenebileceği güvenden uzaklaştı rı r. Bu, testin her zaman gereksiz olduğu anlamı na gelmez; Bebeğinin sağlı klı göründüğünü ve iyi büyüdüğünü bilmek endişeli bir anne için büyük bir rahatlama olabilir; ayrı ca bir sorundan şüphelenildiğinde hayat kurtaran paha biçilmez bilgiler sağla

Aşağı da, invaziv olarak kabul edilebilecek daha yaygı n doğum öncesi testlerin birçoğunun amacı , prosedürü, riskleri ve faydaları na ilişkin açı klamalar yer almaktadı r. İstilacı terimini, bu testlerin doğrudan veya ses dalgaları yla vücuda nüfuz etmeyi gerektirdiğini veya zararlı etki potansiyeline sahip olduğunu belirtmek için kullanı yorum. Doğum öncesi testler, doğum öncesi bakı mda önemli bir konudur, özellikle de bir pratisyen hekimle çalı şı yorsanı z ve bu nedenle Marsden Wagner'in Pursuing the Birth Machine, The Encyclopedia of Childbearing by Barbara Katz-Rothman, Obstetric Myths vs Research Realities'i okumanı zı tavsiye ederim. Henci Goer ve Immaculate Deception, Suzanne Arms (bkz. Kaynakça).

Doğum öncesi dönemde kendisine sunulan testlerin riskleri ve yararları konusunda eğitim almak ve yapı lması nı istediği testleri kabul edip geri kalanı nı reddetmek için güven geliştirmek her kadı nı n kendisine kalmı ştı r.

DOPPLER ULTRASON

Doppler, doğum öncesi muayenede hem doktorlar hem de ebe-hemşireler tarafı ndan ve bazen de ebeler tarafı ndan fetal kalp atı şları nı duymak için rutin olarak kullanı lan elektronik bir cihazdı r. Hamileliğin ilk sekiz haftası nda fetal kalp atı şları nı tespit edebilir. Doppler, bebeğe sürekli bir ses dalgası yönlendirerek çalı şı r, bu daha sonra amplifikasyon cihazı tarafı ndan alı nı r ve kalp atı şı nı odadakiler tarafı ndan duyulabilir hale getirir. Pek çok kadı n, bebeklerinin kalp atı şları nı n hı zlandı ğı nı duymaktan hoşlanı r ama Doppler'in güvenliğini sorgulamaz. Aslı nda, Doppler'in hamilelikte kullanı m için kesin olarak güvenli olduğu kanı tlanmamı ştı r; yeterli uzun vadeli kanı t mevcut değil. Doppler'in, fetal kalp tonları nı değerlendirmede, bir fetal stetoskop olan fetoskopun tamamen iyi huylu kullanı mı ndan daha etkili veya doğru olduğu kanı tlanmamı ştı r. Doppler'e bir dakikalı k maruz kalmanı n, otuz beş dakikalı k görüntüleme ultrasonuna maruz kalmaya eşdeğer olduğu tahmin edilmektedir. Doppler, fetal kalp atı şı nı manuel olarak duymanı n zor olduğu durumlarda duymak için çok yararlı dı r. Fetüsün güvenliğinin söz konusu olduğu ve kalp atı şı nı n bir fetoskopla duyulamadı ğı (örneğin, , düşük yapma tehdidi veya normal fetal hareket eksikliği durumunda).

Machine Translated by Google

DİYAGNOSTİK ULTRASON (ULTRASONOGRAFİ, SONOGRAFİ)

Görüntüleme ultrasonu, Doppler ultrasona benzer bir teknoloji kullanı r, ancak fetüsün ve plasentanı n tanı sal olarak değerlendirilebilen bir ekran görüntüsünü üretir. Rutin olarak kullanı lı r - çoğu hamile Amerikalı kadı n en az bir ve sı klı kla birkaç ultrason yaptı rmayı bekleyebilir. Hamilelikte kullanı m için de güvenli olduğu kanı tlanmamı ştı r.

Hamile kadı nlar, bebeklerinin bir resmini görmeyi heyecan verici veya güven verici bulsalar da, görüntüleme ultrasonu, şüpheli fetal ölüm, şüpheli plasenta previa, önemli bir boyut/tarih uyuşmazlı ğı ve fetal Sadece palpasyonla belirlemek zorsa pozisyon. Bir ultrasona ihtiyacı nı z varsa, maruz kaldı ğı nı z süreyi azaltmak ve en doğru okumayı elde etmek için çok deneyimli bir teknisyen tarafı ndan yapı lması nı isteyebilirsiniz.

DOĞUM ÖNCESİ TARAMA Alfa-

fetoprotein (AFP), bebeğinizin karaciğeri tarafı ndan üretilen ve çok az bir miktarı kan dolaşı mı nı zda görülen bir kimyasaldı r. AFP seviyesi hamilelik boyunca kademeli olarak yükselir. Annenin kan seviyeleri, mevcut olan AFP ve diğer kimyasalları n miktarı açı sı ndan değerlendirilir; anormal derecede düşük veya yüksek bir seviye, fetal anomalilerin varlı ğı nı gösterebilir. Bu test, ilk doğum öncesi laboratuvar taramanı z sı rası nda bilginiz dı şı nda rutin olarak yapı labilir. MSAFP zararlı bir test değildir; ancak, yüksek bir yanlı ş pozitif oranı na sahiptir. Bir kadı nı n anormal AFP seviyelerine sahip olduğu belirlendiğinde, genellikle amniyosentez olmak üzere ileri testler için sevk edilir. Sı klı kla kadı n amniyosentez yapı lana kadar endişeli olacaktı r. Daha sonra anne ve bebek için daha yüksek risk taşı yan testlere tabi tutulacaktı r. MSAFP testi yaptı rmak için en uygun zaman, gebeliğin on beş ila on sekiz haftası arası ndadı r, çünkü testin bu süre zarfı nda yapı ldı ğı nda en doğru olduğu düşünülmektedir. Bir fetüste anomali olduğu şüphe götürmez bir şekilde belirlendiğinde, hamileliği sürdürmek veya kürtaj yapmak konusunda zor bir seçim ortaya çı kar.

AMNİYOSENTEZ

Amniyosentez yapmak için, doktor karı n ve rahim duvarları nı zdan amniyotik sı vı ya uzun, steril bir iğne sokar. Bu test fetüsü ve plasentayı görüntülemek için ultrason ile yapı lı r.

Toplanan amniyotik sı vı , fetüsün sağlı ğı hakkı nda bilgi sağlayacak ve fetüsün belirli doğum kusurları na (Down sendromu gibi), hemolitik anemiye (Rh hastalı ğı ndan kaynaklanan kı rmı zı kan hücrelerinin yı kı mı) sahip olup olmadı ğı nı gösterebilen fetal hücreler içerir. ve kistik fibrozun yanı sı ra karbonhidrat, yağ ve amino asit metabolik bozuklukları dahil olmak üzere birçok hastalı k. Erken doğum meydana geldiğinde veya erken sezaryen gerekliyse akciğer olgunluğunu belirlemek için kullanı labilir.

Riskler arası nda göbek kordonunun, plasentanı n veya rahmin delinmesi veya enfeksiyona veya düşüklere neden olması yer alı r. Ayrı ca yetersiz miktarda sı vı toplanı rsa veya fetal hücrelerin kültürü gelişmezse testin tekrarlanması gerekecektir.

Bebeğin bir rahatsı zlı ğı olduğu belirlenirse, bebeği doğurmaya veya aldı rmaya karar vermelisiniz. Amniyosentez olası tüm fetal bozuklukları tarayamaz ve

Machine Translated by Google

potansiyel olarak normal bir fetüse zarar verebilir. Özellikle sorun ne olursa olsun bebeği doğurmayı planlı yorsanı z, bu testi yaptı rmanı n risklerini ve faydaları nı tartmalı sı nı z.

Doğumu teknolojik ve tı bbi bir olay olarak kabul etme konusunda o kadar kültürlendik ki, kültürel koşullanmayı unutmamı z gerekiyor.

KORYON VİLLİ NUMUNESİ (CVS)

Bu testi gerçekleştirmek için (gebeliğin dokuz ila on bir haftası arası nda), plasentaya dönüşecek dokulardan dokular çı karı lı r. Doku, karı n veya rahim ağzı ndan geçilerek ve doğrudan bölgeye bakı larak dokuyu çı karmak için bir alet kullanı larak elde edilir. Bu test kromozomal anormallikleri kontrol edebilir, ancak amniyosentez ile tespit edilebilecek tüm sorunları tespit edemez.

Bu testin riskleri arası nda embriyoya zarar verme (hasar bir uzvun kaybı kadar ciddi olabilir), rahim ağzı ve rahimde hasar, enfeksiyon, kanama ve düşük sayı labilir. Bu test vajinal enfeksiyon, Rh duyarlı lı ğı veya çoğul gebelik varlı ğı nda yapı lmamalı dı r. Plasentayı bozmak, doğanı n amaçladı ğı şeyin önemli bir kesintiye uğraması olduğundan, henüz keşfetmediğimiz başka potansiyel sorunlardan ciddi şekilde şüpheleniyorum.

Diğer teşhis testlerinde olduğu gibi, risk-fayda oranı nı değerlendirmelisiniz. Bir sorun varsa bebeği aldı rmayı planlı yorsanı z, CVS size hı zlı ve erken teşhis sağlayabilir.
(Sonuçlar genellikle yirmi dört saat içinde alı nı r.) Bir sorun olması durumunda bebeği doğurmayı planlı yorsanı z, sağlı klı bir bebeğin bu işlem sonucunda ciddi zarar görebileceğini unutmamalı sı nı z.

Doğum Eğitimi Sı nı fları

Vücudumuz nası l doğuracağı nı bilir. Bununla birlikte, doğumu teknolojik ve tı bbi bir olay olarak kabul etme konusunda o kadar kültürlendik ki, doğal doğum ve kadı nları güçlendirme odaklı doğum kursları , doğal doğum çabaları mı zı baltalayabilecek kültürel koşullanmayı unutmamı za yardı mcı olacak bir araç olabilir. Ayrı ca, çok azı mı zı n hayatı nda bize doğal hamilelik ve doğum konusunda rehberlik edebilecek ve tavsiyelerde bulunabilecek yaşlı kadı nlar var - kendisi de çocuk sahibi olan bir doğum eğitmeni bu boşluğu harika bir şekilde doldurabilir. Son olarak, doğum dersleri bizi bizim yaşadı kları mı zdan geçen diğer çiftlerle buluşturabilir ve bu sadece destek sağlamakla kalmaz, aynı zamanda hamilelik için yaşadı ğı nı z her şeyin oldukça normal olduğunu hatı rlatı r! Örneğin, birçok çift hamilelik sı rası nda cinsel gerginlik yaşar (bir eş diğerinden daha fazla fiziksel yakı nlı k isteyebilir) veya karşı lanmayan beklentiler nedeniyle kafa karı şı klı ğı ve öfke yaşar (hamile kadı nlar, eşlerinin bebeğe dokunma veya bebek kı yafetleri satı n alma işlerine annelerinden daha fazla dahil olması nı isteyebilirler). ortak olmak umurunda). Bunun hakkı nda bir grup olarak konuşmak ve sadece sizin olmadı ğı nı zı fark etmek, buna gülmenize ve daha rahat olmanı za yardı mcı olabilir. Birçok hamile kadı n benzer fiziksel ve duygusal zorluklar yaşar ve birçok erkek yeni rolü konusunda emin değildir.

Machine Translated by Google

Doğum eğitimi sı nı fları , ebeveynlere, hem çalı şma hem de kişisel deneyim yoluyla hamilelik ve doğum hakkı nda bilgi sahibi olan bir doğum eğitmeninin, genellikle bir kadı nı n (veya bir çiftin) rehberliğinde bu tür konuları keşfetmeleri için bir forum sağlar. Ebeler, genellikle doğum öncesi sı nı fları n yerine geçebilecek mükemmel bir doğum öncesi eğitim sağlayabilirken, diğer çiftlerle paylaşma ve öğrenme fı rsatı , özellikle ilk kez ebeveyn olacak olanlar için çok değerlidir. Bir kadı n doğum muayenehanesinde doğum öncesi eğitim için nadiren zaman ayrı lı r.
Doğum süreci veya hastane prosedürleri ve protokolleri hakkı nda herhangi bir anlayı şa sahip olmanı z gerekiyorsa, bu durumda sı nı flar da gereklidir.

Kendi felsefelerini, materyallerini ve eğitim tarzları nı sunan çok sayı da doğum eğitimi organizasyonu vardı r. Hastanelerde verilen dersler neredeyse her zaman hastanede doğuma yöneliktir. Doğal doğum, tartı şmada düzenli olarak ortaya çı kan bir ifade olsa da, muhtemelen ağrı kesici için tercih edilen ilaçlar, sezaryen için tam hazı rlı k ve bunları başarmada sizi gerçekten destekleyecek minimum bilgi hakkı nda eksiksiz bilgi alacaksı nı z. doğal bir hamilelik veya doğum. Hedefiniz gerçekten pozitif ve doğal bir deneyimse, pozitif, doğal doğum konusunda bilgili ve sı nı fları evde doğum veya evde ve hastanede doğuma yönlendiren bir doğum öğretmeni aramak isteyeceksiniz. İster evde ister hastanede doğum planlı yor olun, sı nı fları n sizi doğum sı rası nda yaygı n olarak kullanı lan tı bbi prosedürler hakkı nda eğitmesi zorunludur, böylece gerekli prosedürler ile hastane politikaları , sizi gereksiz testlere maruz bı rakabilecek protokoller ve müdahale arası nda ayrı m yapabilirsiniz. hastane, sigorta yükümlülüklerini azaltmak için ihtiyaç duymaktadı r. Kendi bedeniniz üzerinde otorite kullanmak sizin hakkı nı zdı r.

İdeal olarak, hamile annelerin, çiftlerin ve ailelerin ihtiyaçları nı karşı lamak için dersler hamileliğin erken döneminde başlamalı dı r. Örneğin, her üç aylı k dönemde beslenme ve yaygı n rahatsı zlı klar, ortaya çı kması muhtemel duygusal sorunlar ve doğumun sadece bir parçası olduğu (çok derin bir parçası olsa da) hamilelik ve ebeveynlik deneyimine hazı rlı k tartı şı lmalı dı r. . Sizi esas olarak nefes alma tekniklerine odaklanmaya teşvik eden dersler, kendi gücünüzü bulmanı zı engelleyecek ve ince bir şekilde doğum korkusunu teşvik edecektir. Bu tür sı nı flar, doğum sancı sı ndan veya yoğunluğundan kaçı nmanı n gerekliliğini vurgulayabilir.
Ne yapacağı nı zı bileceksiniz. İyi bir sı nı f, doğum için iç kaynakları nı zı belirlemenize ve sizi ebeveynlik ve emzirmeye hazı rlamanı za yardı mcı olacaktı r. İyi bir sı nı f, doğum ve ebeveynliğin yoğunluğunu karşı larken, yeteneklerinize güven duymanı za yardı mcı olacaktı r.

Kaynaklar bölümünde Amerika Birleşik Devletleri, Kanada ve Avrupa'da eğitimli öğretmenlerle doğum eğitimi hizmetleri sunan kuruluşları bulacaksı nı z. Ebeler genellikle hastaları na dersler sunar ve hastaneler de öyle. Değilse, bölgenizdeki doğum eğitimcilerini önerebilirler.

İnternet inanı lmaz derecede zengin bir hamilelik, doğum ve anne bilgileri kaynağı dı r—
ama unutmayı n, her uzman gerçekten uzman değildir ve her bilgi güvenilir değildir!

---

1. Ulusal Araştı rma Konseyi ve Tı p Enstitüsü, Uluslararası Perspektifte ABD Sağlı ğı : Daha Kı sa Yaşamlar, Daha Kötü Sağlı k, (Washington, DC: The National Academies Press, 2013).

Machine Translated by Google

BÖLÜM 5

Hamileyken Ne Yenir?

Bunu söylediğim için üzgünüm ama büyük bir sorunumuz var, ciddi ve büyümekte olan bir sorunumuz var. Çocukları mı z tehlikede.

Bu nesil çocuklar -bizim çocukları mı z ve torunları mı z- tarihte, beklenen yaşam sürelerinin ebeveynlerininkinden daha kı sa olduğu ilk nesillerdir. Bununla birlikte, CDC'ye göre tahminen altmı ş sekiz çocuktan biri otizm spektrumunda olmak üzere otizm oranları artı yor.1 2011 itibariyle 4 ila 17 yaş arası çocukları n yaklaşı k yüzde 11'ine (6,4 milyon) DEHB teşhisi kondu. Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi Dergisi'ne göre.2 Sadece birkaç on yı l önce yetişkinlerin bir hastalı ğı olan tip 2 diyabet, Amerikan Tabipler Birliği tarafı ndan yayı nlanan araştı rmalara göre şimdi aralarda ve gençlerde hı zla arttı . 3

İyi haber nedir? Çözüm basit ve hemen çatalı mı zı n ucunda! Beslemek Çocukları mı zı baştan, ideal olarak hamilelikten önce ve kesinlikle hamilelik sı rası nda.

Beslenme, sağlı klı bir hamileliğin temel taşı dı r. Aynı zamanda çocukları mı z için ömür boyu sağlı k ve uzun ömürlülüğün temelidir.

Yine de beslenme danı şmanlı ğı , geleneksel doğum öncesi bakı mı n en az vurgulanan yönlerinden biri olmaya devam ediyor. Neden? Optimal sağlı ktaki rolü, iyice yerleşmiş olsa da, tı p tarafı ndan hafife alı nmı ş, pratikte göz ardı edilmiştir. İlaç şirketlerinin satabileceği bir şey değil. Hastanelere büyük paralar kazandı ran bir cerrahi müdahale değildir. Aslı nda, hastaları beslenme konusunda eğitmek zaman ve emek yoğundur. Çoğu doktor işe yaramadı ğı nı düşünüyor. Yine de bunu görmezden gelmenin hastalara, topluma, size, bana ve çocukları mı za yüksek bedelleri olur! Amerika Birleşik Devletleri'nde bir yı lda kronik hastalı klara birkaç büyük Avrupa ülkesinin gayri safi milli hası lası ndan daha fazla harcı yoruz! Yine de bu hastalı klar beslenme ile büyük ölçüde önlenebilir - hatta hamile kalmadan önce bile.

Obezite, diyabet, kanser, alerjiler, astı m, ADD/DEHB ve otizm, gı da ve beslenme ile ilişkili olan ve artı şta olan durumlara sadece birkaç örnektir. Doğum öncesi savunması zlı ğı n olası "programlama"dan kaynaklandı ğı , fetüsün intrauterin yaşamda kritik veya hassas bir gelişim döneminde yaptı ğı adaptasyonları n yapı , fizyoloji ve metabolizma üzerinde kalı cı etkilere sahip olduğu görülmektedir.

Örneğin, kardiyovasküler hastalı ğı n, kı sa süreli sağkalı m için yararlı olan, ancak uzun vadeli sonuçlara sahip olan yetersiz beslenmeye karşı kolesterol metabolizması nı n ve insülin salı nı mı ndaki fetal adaptasyonları n bir sonucu olabileceğine inanı lmaktadı r - özellikle insüline benzer doku tepkisi yaratmaktadı r. rezistans. Düşük doğum ağı rlı ğı (bağı msı z

Machine Translated by Google

intrauterin yetersiz beslenmeye bağlı olarak gelişen hipertansiyon, diyabet, yüksek serum kolesterol ve fibrinojen konsantrasyonları ve aslı nda insülin direncine benzer bir metabolik hastalı k olan ve DM2 ile aynı risk faktörlerine sahip olan polikistik over sendromu ile ilişkilidir. Yetersiz doğum öncesi beslenmeyle ilgili yetişkin hastalı kları nı n sosyal grupları , annenin sigara içmeyi, alkol alı mı nı ve diyabetli anneyi aştı ğı iyi bir şekilde belgelenmiştir.

Optimal Beslenme

Optimal beslenme, tam potansiyelimizi en üst düzeye çı karan, kendimizi ve bebeklerimizi sevmenin ve onlarla ilgilenmenin bir yoludur. Aynı zamanda hayatı n yapı ldı ğı besleyici malzemedir! Yakı n bir akraba veya arkadaşı mı z bize yemek ikram ettiğinde kim kendini daha iyi hissetmez? bir tas ı lı k çorba ve yemeğin kendisinden çok daha fazla doyduğumuzu hissederiz.

Çoğu sağlı k hizmeti sağlayı cı sı , sağlı klı gı da ve beslenme konusunda acı verici bir şekilde cahildir. Burada sizinle paylaştı ğı m şey, beslenme hakkı nda öğretilmesi gereken ama öğretilmeyen bilgilerle birleştirilmiş geleneksel bilgilerin bir birleşimidir: gebelikte optimal sağlı ğı korumak ve gerçekten sağlı klı bebekler yetiştirmek için önleyici beslenme stratejileri.

Optimal gebelik sağlı ğı , yalnı zca bebeğinizin sağlı klı , zeki ve enfeksiyonlara karşı dirençli olması na yardı mcı olmakla kalmaz, aynı zamanda sizin de gebelik ve doğum sı rası nda sağlı klı olmanı zı sağlar. Pek çok kadı n, hamileliğin yaygı n "şikayetlerini" normal olarak kabul eder. Ancak sürekli kabı zlı k, baş ağrı ları , bacak krampları ve bitkinlik iyi beslenmeyle önlenebilir veya hafifletilebilir - aslı nda birçoğu yetersiz veya yanlı ş beslenmenin bir işaretidir! İyi beslenmek, çocuğunuzun hayatı nı n ilk birkaç yı lı nda emzirirken sizi destekleyebilecek bir sağlı k temeli oluşturur. Ayrı ca, küçük çocukları olan her ebeveynin karşı karşı ya kalması gereken talepleri karşı lamanı za yardı mcı olacaktı r. İyi beslenen bir kişi, yetersiz beslenen bir kişiye göre stresle daha iyi başa çı kabilir.

Peki hamilelikte optimal beslenme için bilmeniz gerekenler nelerdir?

Kadı n olarak her birimizin içinde, gerçek ruhumuzun saklı ve büyüyen bir şekilde yükseldiği derin bir yer var.

AUDRE LORDE

Başlarken

Machine Translated by Google

Optimal beslenmeye doğru atabileceğiniz ilk adı m, basitçe, yediğiniz her şeyin sağlı ğa sayı lması nı sağlama taahhüdünde bulunmaktı r. Siz ve bebeğiniz bunu hak ediyorsunuz! Yemek yapmaktan nefret ediyorsanı z, diğer çocuklarla ve sosyal etkinliklerle gerçekten meşgulseniz ve/veya ev dı şı nda iyi yemek yemenizi engelleyen bir işiniz varsa, belki haftada bir kez düzenlediğiniz menülerle alı şveriş ve yemek hazı rlı ğı için önceden plan yapmak gerçekten yardı mcı olabilir. Birkaç iyi yemek kitabı veya yemek tarifleri içeren yemek sitesi, yemek planlaması nda dünyalar kadar fark yaratabilir ve aynı eskiyle sı kı lmanı zı engelleyebilir. Canı nı zı n yemek pişirmek istemediği günler olacak ama yine de iyi beslenmeniz gerekiyor. Elinizin altı nda harika atı ştı rmalı klar ve hı zlı sağlı klı paketlenmiş yiyecekler bulundurun. Whole Foods ve Trader Joe's gibi mağazalarda seçenek sı kı ntı sı yok. Bazı önceden planlama yapı lmadan öğünlerin atlanması veya atlanması muhtemeldir.
Önemli diğerleri? Yemek planlama, hazı rlama ve yaratma işlerine dahil olun; bu, bebeğinizin de geleceği!

DİKKATLİ YEMEK En iyi

şekilde yemek yemek, dikkatli yemek yemekle başlar. Mükemmel beslenme, yalnı zca belirli sayı da önerilen günlük ödeneği almaktan daha fazlası dı r: aynı zamanda, yiyeceklerimizi nası l hazı rladı ğı mı z, yediğimiz ve sindirdiğimiz konusunda bir farkı ndalı ktı r; duygusal, zihinsel ve ruhsal benliklerimizin yanı sı ra bedenlerimiz hakkı nda ne hissettiğimize; Yediğimiz gı dalardaki hangi kimyasalları n olduğunu ve bunları n sadece kendi sağlı ğı mı zı değil, aynı zamanda bebeğimizin sağlı ğı nı ve çevremizin sağlı ğı nı da nası l etkilediğini. Dikkatli yeme, bir yiyecek seçimi yapmadan önce bir dakikanı zı ayı rarak, en uygun şekilde sağlı klı bir seçim yaptı ğı nı zdan ve aç olduğunuz için -sı kı ntı , yorgunluk, stres, üzüntü veya diğer açlı k dı şı nedenlerle değil- yemek yediğinizden emin olmak anlamı na gelir. Başka bir deyişle, yemeden önce düşünün.

Eve Pastı rmadan Daha Fazlası nı Getiriyoruz: Hayatı mı zdaki Gizli Tehlikeler gı dalar

Ne yediğimize ek olarak, yediklerimizin içinde ne olduğunu ve yiyeceklerimizin hangi ambalajlara girdiğini düşünmeliyiz. Gerçekte, bu çok fazla iş gerektiriyor. Kanı tlar açı k - bebeklerimiz doğdukları nda göbek kordonu kanları nda ölçülebilen üç yüzden fazla kimyasalla kirlenmiş durumdalar. Bu kimyasallar doğum kusurları na, diyabete, kansere ve bir dizi başka soruna neden olabilir. Ve kimyasalları n vücudumuzda bir arada ne yaptı ğı nı bilimsel olarak anlamaya bile başlamadı k! Ürünlerde pestisitler ve hayvanlara verilen antibiyotikler gibi tarı msal kirleticilerden kaynaklanan toksik kalı ntı lar vardı r; Hamilelik sı rası nda maruz kaldı ğı mı z gı da ambalajları ve yemek pişirme malzemeleri (örneğin, plastik şişelerdeki BPA, teflon ve yapı şmaz tavalardaki PFOA [perflorooktanoik asit]) bile çocukları mı zı n sağlı ğı üzerinde derin ve potansiyel olarak ömür boyu sürecek olumsuz etkilere sahiptir.

Machine Translated by Google

Düşük gelirli kadı nlar ve beyaz olmayan kadı nları n ölüm, hastalı k ve doğuştan sorunları olan bebek sahibi olma oranları önemli ölçüde daha yüksektir. Toplulukları mı zı n daha fazla risk altı nda olan kadı nları desteklemek için ücretsiz doğum öncesi kursları sağlamak, doğum öncesi bakı m sağlayan sosyal hizmetleri teşvik etmek ve hamile kadı nlara mevsimlik taze sebzeler sağlamak için topluluk bahçeleri başlatmak gibi yollar bulmaları çok önemlidir.

Bazı basit kurallara uyarak çocukları mı zı n maruz kalacağı kimyasal "vücut yükünü" en aza indirebiliriz:

• Mümkün olduğunca organik beslenin veya en azı ndan kar amacı gütmeyen Çevresel Çalı şma Grubu'nun en kirli gı dalardan oluşan listesi olan "kirli düzine"den kaçı nı n. Liste her yı l güncellenir ve www.ewg.org/foodnews/index.php adresinde bulunabilir . Organik olmayan satı n almanı z gerekiyorsa, yine EWG web sitesinde bulunan "Clean 15" arası ndan seçim yapı n. • Plastik sargı ve saklama kapları ndan kaçı nı n. • Yalnı zca organik, otlarla beslenen, antibiyotik içermeyen et ve süt ürünleri yiyin. • Uskumru (kral), marlin, portakal kabağı , köpekbalı ğı , kı lı ç balı ğı , kiremit balı ğı ve ton balı ğı (bigeye, ahi) gibi yüksek cı valı balı klardan kaçı nı n. • Haftada iki defadan fazla balı k yiyin ve PCB'ler (poliklorlu bifeniller) açı sı ndan yüksek olan, çiftlikte yetiştirilen balı klardan kaçı nı n.

• Evsel, endüstriyel ve tarı msal kimyasallara ve hatta kurşun, cı va ve diğer zehirli kimyasalları içerebilen birçok kozmetik ürüne maruz kalmaktan kaçı nı n!

Ne yemelisin?

Bir gökkuşağı yiyin. Hayı r, şaka yapmı yorum ve Skittles hakkı nda da konuşmuyorum! Çok çeşitli parlak renkli sebze ve meyveleri mümkün olduğunca doğal formda yiyin. Düşük cı valı balı k, tavuk ve kı rmı zı et ya da tahı l ve fasulye ile dolu sağlı klı bir vejetaryen diyet yiyin. Fı ndı k, tohum ve kaliteli yağlar yiyin. Tolere ederseniz, organik süt ürünleri yiyin. İçecek olarak su ve yumuşak bitki çayları için. İşte: Sağlı klı bir diyet!

Pek çoğumuz, büyüyen bebeğimizin beslenme ihtiyaçları nı yeterince karşı layı p karşı lamadı ğı mı z konusunda endişeleniriz. İster inanı n ister inanmayı n, hamileyken hamile olmadı ğı nı z zamandan daha fazlası na ihtiyacı nı z yoktur. Aslı nda, genel olarak sağlı klı bir diyet yerseniz ve alı mı nı zı günde yaklaşı k 300 kalori (kalori eşdeğeri, bir bardak süt ve yarı m sandviç - ancak süt içmek zorunda değilsiniz) artı rı rsanı z Hamilelikte sağlı klı olmak için) - aslı nda sağlı klı bir hamilelik için ihtiyaç duyduğunuz şeylerin çoğunu alı yor olacaksı nı z. Buna yaklaşı k 400 mikrogram folik asit veya folatı ekleyin (MTHFR polimorfizmi diye bir şeye sahipseniz 1 grama kadar - bunu ebe veya doğum uzmanı nı za sorun), yaklaşı k 18 gram demir (yiyeceklerden alabilirsiniz), ve biraz kalsiyum ve hemen oradası nı z. Böylece, sağlı klı , bütün gı dalardan oluşan bir diyet uyguluyorsanı z endişelenecek çok az şey olduğunu görebilirsiniz!

Machine Translated by Google

Besinler

Günlük olarak yemeniz gereken yiyecekler ve porsiyonlarla ilgili bazı genel kurallar şunlardır:

- Protein: Bu, normal bir hamilelik diyetinin yüzde 20'sini oluşturmalıdır. Hamilelikte önerilen günlük ödenek (RDA), çoğu Amerikalının karşıladığı 60 gramdır (yaklaşık dört porsiyon), ancak vejetaryenler ve veganların yeterince almak için ekstra dikkat etmesi gerekebilir.

- Karbonhidratlar: Bunların hamilelik sırasında yüzde 50'sini oluşturması gerekir ve kepekli tahıllardan ve sebzelerden gelebilir. Bu yaklaşık dört ila altı porsiyon.

- C vitamini içeren yiyecekler: İki porsiyon

alın. • Kalsiyum gıdalar: Dört porsiyon

alın. • Yeşil yapraklı sebzeler ve sarı meyve ve sebzeler: Üç porsiyon alın. • Diğer sebzeler

ve meyveler: Bir ila iki porsiyon alın, • Demir açısından zengin yiyecekler: Her gün biraz

alın. • Kaliteli, yüksek yağlı yiyecekler: İki porsiyon alın. • Tuz: Tatmak için ölçülü olarak

günlük olarak kullanılabilir. • Sıvılar: Günde en az altı ila sekiz bardak için. • Lif:

Yukarıdakilerin tümünü alıyorsanız, yeterince alıyor olmalısınız. • Tüm bu

gereksinimlerin, iki veya daha fazla bebek taşıyorsanız arttığını unutmayın.

Unutmayın, bu mümkün olduğunca yakından gerçekleştirmeye çalışmanız gereken bir idealdir. Nasıl hissettiğinize ve hayatınızda neler olup bittiğine bağlı olarak daha iyi günleriniz ve daha eksik günleriniz olacak. Ayrıca yemek yediğinizde veya bir öğünü atladığınızda nasıl hissettiğinize dikkat etmenizi veya sağlıklı bir yemek yediğinizde hissettiğiniz duyguyu tatlı bir atıştırmalık veya abur cubur yediğinizde (umarım ki genellikle kaçınırsınız) karşılaştırmanızı öneririm. . Zamanla, vücudunuz boş yiyecekler yerine sağlıklı öğünleri arzulamaya başlayacak.

Hamilelik sırasında yenen yiyecekler yüksek oranda "besin açısından yoğun" olmalıdır, yani her 100 kalorilik yiyecek (kilokalori için kcal olarak da adlandırılır) yüksek miktarda protein, vitamin ve mineral içermelidir. Bu, genellikle abur cubur şeklinde gelen “boş kalorilerden” kaçınmanız gerektiği anlamına gelir - doğal gıda abur cubur ikameleri dahil!

Bu besinleri nasıl elde edersiniz? Yiyecekler her zaman en iyi beslenme kaynaklarıdır ve bu besinlerin başlıca besin kaynakları aşağıda açıklanmıştır. Doğum öncesi bir vitamin, özellikle yemek yemediğiniz günleriniz olduğunda - ki bu hamilelikte ara sıra olur - biraz ekstra sigorta sağlayabilir ve iyi bir doğum öncesi vitamin, toprağımızda eksik olan besinleri de telafi eder. Ya doğum öncesi vitaminler midenizi bulandırırsa? Vitamininizi daha iyi tolere etmenize, vitamininizi yemekle birlikte veya yemekten sonra almanıza, sabahın erken saatlerinde veya yatmadan önce almayın ve haplar midenizi bulandırırsa, gıda bazlı bir ilaç bulun. kaliteli sıvı doğum öncesi vitamin.

Aşağıda, işlevleriyle birlikte ortak temel besinlerin açıklamaları bulunmaktadır.

Machine Translated by Google

ve bunları elde edebileceğiniz kaynaklar.

PROTEİN

Protein vücutta en çok bulunan maddelerden biridir ve sudan sonra ikinci sı radadı r. Tüm vücut dokuları nı n sağlı klı büyüme için bağlı olduğu yapı sal çerçeveyi sağlar. Kemikler, kaslar, deri, kan, saç, tı rnaklar, organlar ve bağ dokusu proteinlerden yapı lı r.
Bebeğin hormonları , büyümesi, metabolizması ve cinsel gelişimi protein ile sağlanı r. Protein, sı vı ve pH dengesinin korunması da dahil olmak üzere temel kimyasal reaksiyonlar için gereklidir. Protein, enfeksiyonla savaşmak için gerekli olan antikorları n oluşumunu teşvik eder ve katkı da bulunur. Kaliteli protein ve kompleks karbonhidratlara ağı rlı k veren bir diyet, kan şekeri düzeylerini ve enerjimizi sabit tutmak için en iyisidir.

Protein, bebek, plasenta ve güçlü rahim yapmak için ham madde sağlar. Anne sütünün oluşumuna katkı da bulunur ve sağlı klı kan pı htı laşması için gereklidir. Vücudun ihtiyaç duyduğu yaklaşı k yirmi iki amino asit - proteinin yapı sal bileşenleri ve protein sindiriminin son ürünleri - vardı r. Bunları n sekizi dı şı nda hepsi vücutta üretilebilir veya herhangi bir eksiklik olması durumunda başka bir türe dönüştürülebilir. Diyetinizden elde edilmesi gereken sekiz amino asit, esansiyel amino asitler olarak adlandı rı lı r. Bu sekiz amino asit, birçok gı dada değişen oranlarda bulunur. Ancak proteinlerin vücut tarafı ndan optimum şekilde kullanı labilmesi için belirli miktarlarda bulunmaları gerekir. Amino asitlerin her zaman bu belirli miktarlarda bulunduğu gı dalar, tam proteinler olarak bilinir.
Bunlar et, süt ürünleri ve soya fasulyesi ürünleri gibi yiyecekleri içerir. Protein kaynağı olarak et yerken organik olması tercih edilir. İnorganik etten biraz daha pahalı olsa da ette bulunan birçok kimyasal kirleticiden (antibiyotikler, büyüme hormonları ve büyümeleri sı rası nda hayvanlara verilen diğer kimyasallar) kaçı nmak hem annenin hem de bebeğin sağlı ğı için tercih edilir. Tahı llar, tohumlar, sert kabuklu yemişler ve baklagiller gibi gı dalar, spesifik amino asitlerde eksik veya düşük olduğu için eksik proteinler olarak bilinir. Çeşitli kombinasyonlarda yenildiğinde, tahı llar ve baklagiller vücut tarafı ndan son derece besleyici ve özümsenebilen tam proteinler oluşturur. Sebzeler ayrı ca kullanı labilir proteinler içerir, ancak daha önce bahsedilen gı dalardan daha küçük miktarlarda. (Protein birleştirme tartı şması için aşağı ya bakı n.)

Protein vücutta iyi depolanmaz ve tüm hücrelerimizin sağlı klı çalı şması için sürekli bir tedarik gereklidir. Protein eksikliği, anormal büyüme ve gelişme, kas tonusu kaybı , güç ve dayanı klı lı k eksikliği, zihinsel depresyon, enfeksiyona karşı artan duyarlı lı k, zayı f yara iyileşmesi ve hastalı ktan yavaş iyileşme ile kendini gösterebilir. Protein kaybı , yaralanma ve hastalı k gibi stresler yoluyla gerçekleşir. Bu gibi zamanlarda, dokuları değiştirmek veya onarmak için ekstra protein gerekir.

Çocuk doğurma, anne dokuları nı n büyüklüğü ve miktarı nı n artması , bebeğin ihtiyaçları , doğum, doğum, doğum sonrası iyileşme ve emzirme, protein tüketiminde büyük bir artı ş gerektirir. Protein gereksinimleri kadı nı n boyu, beslenme durumu ve aktivite düzeylerinden etkilenirken, genellikle günlük 75 ila 100 gram proteinin hamilelik için protein gereksinimini karşı layacağı düşünülmektedir. Öğünlerin bir parçası olarak günde en az dört porsiyon protein açı sı ndan zengin yiyecekler yemek ve günlük olarak yüksek proteinli tamamlayı cı atı ştı rmalı klar (yoğurt, peynir ve kraker veya humus sosu gibi) yemek size yeterli protein sağlayacaktı r. Şahsen bu aralı ğı n alt ucunun optimal olduğunu, üst ucunun çok büyük bebekler ürettiğini bu

Machine Translated by Google

ve zor sindirim. Hamilelik sı rası nda yetersiz protein alı mı eklampsi ile ilişkilidir.

KARBONHİDRATLAR

Karbonhidratlar, besinlerin sindirimi ve özümsenmesi ve tüm kas faaliyetleri dahil olmak üzere tüm vücut fonksiyonları için ana enerji kaynağı dı r. Karbonhidratlar vücutta ı sı üretmek için hemen kullanı labilir enerji sağlar. Glikoza bölünen karbonhidratlar beyin, sinir sistemi ve kas dokuları için yakı t sağlar; glikojen formunda, karbonhidratlar karaciğer ve kaslar tarafı ndan depolanabilir. Karbonhidratlar, fazla oldukları nda vücutta yağ şeklinde depolanabilir ve ihtiyaç duyulduğunda yedek enerji olarak kullanı labilir. (Yağ kullanı mı kilo kaybı na neden olur.)

Vücudun ihtiyaç duyduğu tüm besinlerin en büyük miktarı nda karbonhidratlara ihtiyaç vardı r. Diyetimizin büyük bölümünü oluştururlar. Üç ana formda bulunurlar: basit şekerler, nişastalar (kompleks karbonhidratlar) ve selüloz (bize sağlı klı bağı rsak çalı şması için gerekli olan lifi sağlayan meyve ve sebzelerin sindirilemeyen kı sı mları).

Basit şekerler hem rafine gı dalarda (şeker, şekerleme, alkolsüz içecekler, çikolata vb.) hem de rafine edilmemiş gı dalarda (bal, akçaağaç şurubu ve diğer doğal tatlandı rı cı lar ve meyveler) bulunabilir. Bu formlarda neredeyse anı nda sindirilirler, kan şekerini hı zla yükseltirler ve açlı k hissini ortadan kaldı rı rlar. Açlı k hissinin, bir şekilde düşen kan şekeri seviyeleri tarafı ndan tetiklense de, vücuda daha fazla şeker koymak için bir sinyalden daha fazlası olduğunu anlamak önemlidir. Aynı zamanda hayati besinler için bir çağrı dı r. Hem rafine edilmiş hem de rafine edilmemiş şekerler, açlı ğı hı zlı yakı tla tatmin etme yeteneğine sahiptir. Bu, bize daha uzun süreli enerji sağlayacak besleyici yiyecekler yemekten vazgeçmemize neden olabilir. Bu, temel vitamin ve mineralleri sağlasa da meyveler için de geçerlidir. Aşı rı karbonhidratlar vücutta yağ olarak depolandı ğı ndan, yetersiz beslenirken aslı nda aşı rı kilolu da olabilirsiniz. Basit şekerler kan dolaşı mı nda kı sa ömürlüdür ve bizi ani bir yorgunluk, depresyon, sinirlilik, baş ağrı sı ve başka bir enerji artı şı ihtiyacı ile baş başa bı rakı r. Basit şekerlerin sürekli aşı rı tüketimi de aşı rı kilolu bir bebeğe ve annede şeker hastalı ğı na (hem anne hem de bebek için komplikasyonlarla birlikte) yol açabilir.

Hamileliğin güçlü dünyası , sonsuza kadar hayatı nı zı n bir parçası olacak yepyeni bir insan yaratmanı n sevincini ve hayranlı ğı nı içinde barı ndı rı r.

—JOY GARDNER

Nişastalar, şeker birimlerinin karmaşı k zincirleridir. Karbonhidratlar bu formda yenildiğinde, şeker birimleri ayrı lı r ve yavaş sindirilir, böylece kan dolaşı mı na ulaşması ve açlı ğı doyurması daha uzun sürer. Bu yavaş sindirim, vücudun bu işlenmemiş nişastalı gı dalardaki çeşitli besin maddelerini emmesi için yeterli zamanı sağlar. Karmaşı k karbonhidratlarla, kan şekeri seviyeleri basit şekerlere göre daha uzun süre sabit kalı r, bu nedenle açlı k önemli ölçüde daha uzun süre doyurulur.

Machine Translated by Google

Karbonhidrat alı mı yetersiz ise vücut enerji için protein ve yağ kullanı r. Bu, vücutta sürekli veya yüksek miktarlarda bulunması halinde hem anne hem de bebek için tehlikeli olabilecek ketonlar olarak bilinen zararlı bir kimyasal kalı ntı ya yol açar. Bu nedenle, hamile annelerin diyetlerini enerji kaynakları olarak karmaşı k karbonhidratlara (günde dört ila altı porsiyon) dayandı rmaları ve bunları tam tahı llardan (esmer pirinç, tam buğday, darı , yulaf, çavdar, arpa, amaranth vb.) üzerinde), tohumlar ve kabak ve pancar gibi çeşitli nişastalı sebzeler. Gestasyonel diyabet için risk altı ndaysanı z veya varsa, tahı llardan ve tatlı , nişastalı sebzelerden karbonhidrat alı mı nı zı en aza indirmek isteyeceksiniz.

YAĞLAR

Yağlar veya lipitler, diyetteki en konsantre enerji şeklidir ve gram başı na karbonhidrat ve proteinden iki kat daha fazla kalori sağlar. Yağlar, yağda çözünen A, D, E ve K vitaminlerinin taşı yı cı ları olarak işlev görür. D vitamini emilimine yardı mcı olarak, yağlar kalsiyumun vücut dokuları için kullanı labilir olması nı sağlar. Ayrı ca, karotenin A vitaminine dönüştürülmesinde yağlar önemlidir. Yağ birikintileri büyük organları çevreler, yerinde tutar ve korur. Bir vücut yağ tabakası , vücudun bir odadaki veya dı şarı daki sı caklı k değişiklikleriyle başa çı kması na yardı mcı olur ve vücut ı sı sı nı korur. Üç temel yağ asidi vardı r (yağlara erime noktası , tat ve doku gibi farklı özelliklerini veren maddeler). Diyette bunlardan biri olan linoleik asit varsa vücut tarafı ndan sentezlenirler. Bu doymamı ş yağ asitleri, sağlı klı kan, arterler, sinirler, cilt ve diğer dokular için gereklidir. Kolesterolün sindirimine yardı mcı olurlar.

Kolesterol yağla ilgili bir maddedir ve cinsiyet ve adrenal hormonlar, D vitamini, sağlı klı kan, cilt, sinir sistemi, beyin ve karaciğer dokusu ve yağları n sindirimi için gerekli olan safrayı oluşturmak için gereklidir.

Nadiren de olsa, yağ eksikliği yağda çözünen vitaminlerin eksikliğine ve ilgili bozukluklara yol açacaktı r. Aşı rı yağ alı mı ayrı ca sindirim ve diğer sağlı k sorunları na yol açabilir. Kabul edilebilir bir alı m, saf bitkisel yağ (rafine edilmemiş, soğuk preslenmiş yağ) şeklinde günlük bir çorba kaşı ğı (Tb) yağ ve bu besin açı sı ndan zengin yiyeceklerdir. Önemli yağ kaynakları kabuklu yemişler, tohumlar, bitkisel yağlar, tereyağı , margarin, süt ürünleri ve etteki yağlardı r. Somon, sardalye ve ringa balı ğı mükemmel yağ asitleri kaynakları dı r ve haftada birkaç kez yenebilir. Esansiyel yağ asitleri ayrı ca çuha çiçeği, ceviz, siyah kuş üzümü, keten tohumu ve hodandan elde edilen yağlarda bulunur. Salatalara ve diğer yemeklere piştikten sonra ham ceviz yağı veya keten tohumu yağı eklenebilir veya ceviz yağı hariç bu yağlardan 1.500 miligram ilave edilebilir (özel bir sebep olmadı kça bu dozu aşmayı n).), yeterli alı mı sağlamak için hamilelik boyunca günlük olarak alı nabilir.

VİTAMİNLER

A Vitamini

A vitamini en çok enfeksiyonları önleme ve bunlarla mücadele etmedeki rolüyle bilinir. Sağlı klı cilt ve mukoza zarları nı , güçlü kemikleri, zengin kanı ve keskin görüşü destekler. Proteinlerin uygun şekilde sindirilmesi, A vitamininin varlı ğı nı gerektirir. Gereksinimler büyük ölçüde değişebilir

Machine Translated by Google

kişiden kişiye değişir ve bu vitaminin hem eksikliği hem de fazlası zararlı olabilir.
Bu nedenle, A vitamini açı sı ndan zengin yiyecekler yemek önemlidir, ancak hamilelik sı rası nda bu bireysel vitaminin takviyesinden kaçı nı lmalı dı r (eğer alı yorsanı z, doğum öncesi vitamininizde bulunanlar dı şı nda).

Akut A vitamini zehirlenmesi mide bulantı sı , kusma, cilt kuruluğu, ishal, saç dökülmesi, ağrı lı dudaklar ve pullu, kaşı ntı lı cilt ile tanı nabilir. Bu genellikle yalnı zca aşı rı takviyenin bir sonucu olarak ortaya çı kar ve kronik fazlalı ktan kaynaklanmadı kça, vitamin takviyesi kesildikten hemen sonra kaybolur. Bununla birlikte, hamileliğin erken döneminde, aşı rı takviye kalı cı fetal malformasyonlara neden olabilir.

A vitamini eksikliğinin belirtileri arası nda sı k soğuk algı nlı ğı ve solunum problemleri, sinüs sorun, pürüzlü cilt, akne, kepek ve gece körlüğü.
A vitamini ı şı k, bayatlı k, gı daları n kuruması ve kimyasal gübrelerle yok edilir. Mineral yağı n alı nması yla vücuttan sı zar. Pişirilmiş, ezilmiş veya püre haline getirilmiş besinlerde vücut A vitaminini daha kolay kabul eder.
Bu vitaminin zengin kaynakları arası nda sarı ve turuncu meyveler, sarı sebzeler, koyu yeşil sebzeler, havuç ve tatlı patates gibi turuncu sebzeler, süt ürünleri, yumurtalar (özellikle sarı sı) ve karaciğer bulunur.

Bitkisel kaynaklar arası nda yonca, su teresi, ı sı rgan otu, kı rmı zı ahududu yaprakları , karahindiba, karakafes, nori, sarı rı htı m ve kuzu dörttesi bulunur.

B-kompleks Vitamini B-

kompleks vitaminleri, benzer işlevlere sahip oldukları ve doğada birlikte bulunma eğiliminde oldukları için gruplandı rı lmı ştı r. Bu nedenle, tek bir B vitamini eksikliği, genel bir B vitamini eksikliğinden daha az olası dı r. B vitaminleri, sağlı klı bir sinir sisteminin yanı sı ra karbonhidratları n, yağları n ve proteinlerin metabolizması için gereklidir. Ayrı ca gastrointestinal sistemdeki kas tonusunun ve cilt, saç, göz, ağı z ve karaciğer sağlı ğı nı n korunması na yardı mcı olurlar. Suda çözünen vitaminler oldukları için vücutta depolanmazlar ve düzenli olarak diyet yoluyla alı nmaları gerekir. Bazı B vitaminleri sağlı klı bağı rsaklarda doğal olarak üretilir.

Oldukça az sayı da B-kompleks vitamini vardı r. Aşağı dakiler özellikle dikkate alı nı r Hamilelik sı rası nda sağlı k için önemlidir.

B1 (tiamin), çocukları n tutarlı büyümesi, sağlı klı bir sinir sistemi ve mide, bağı rsaklar ve kalpte iyi kas tonusu için gereklidir. B1, glikozun enerjiye dönüştürülmesine yardı mcı olur ve nişasta ve şekerleri özümseyerek iştahı ve kan şekerini dengelemeye yardı mcı olur. Eksiklik belirtileri arası nda kabı zlı k, iştah kaybı , sindirim sorunları , yorgunluk, ilgisizlik, hafı za belirsizliği ve sinirlilik sayı labilir. B1 vücutta çok küçük miktarlarda depolanı r, bu nedenle günlük alı m gereklidir. Tahı lları n dı ş katmanları nda bulunur, genellikle rafine etme sürecinde kaybolur. Isı , oksidasyon ve kabartma tozu gibi alkali maddeler tarafı ndan yok edilir.

Gı da kaynakları arası nda tam tahı llar (özellikle buğday tohumu), kabuklu yemişler ve tohumlar, baklagiller, patates, bezelye, besin mayası , muz ve avokado bulunur. Bitkisel kaynaklar arası nda karahindiba, yonca, kı rmı zı yonca, kı rmı zı ahududu yaprakları , nori, yosun, kedi nanesi ve su teresi bulunur.

B2 (riboflavin) karbonhidratları n, yağları n ve proteinlerin asimilasyonu ve sindirimi için gereklidir. Hücre solunumuna yardı mcı olur. Sağlı klı cilt, tı rnak, saç ve iyi görüş bakı mı

Machine Translated by Google

B2 vitaminine bağlı dı r . B2 eksikliğinin belirtileri arası nda sindirim sorunları , cilt ve göz sorunları , ağı z köşelerinde çatlama, saç dökülmesi, zayı f emzirme, halsizlik, büyüme geriliği, baş dönmesi, titreme, idrar zorluğu, vajinal kaşı ntı ve vücutta şişkinlik yer alı r.

Bu besin, besin mayası , kepekli tahı llar (özellikle buğday), kuru fasulye ve bezelye, tohumlar (özellikle ayçiçeği), yeşil yapraklı sebzeler, süzme peynir, süt ve organ etlerinde bulunur. Bitkisel kaynaklar arası nda kuşburnu, karahindiba, dulse, yosun ve çemen bulunur.

B6 (piridoksin) sağlı klı bir sinir sistemi ve karbonhidratları n, yağları n ve proteinlerin kullanı mı için gereklidir. Antikorları n ve kı rmı zı kan hücrelerinin üretimi için mevcut olmalı dı r. Vücut sı vı ları nı düzenlemeye yardı mcı olur ve sağlı klı kas oluşumuna ve işleyişine yardı mcı olur. Hormonal denge ile ilişkilidir ve sindirim ve sağlı klı kaslardaki önemi nedeniyle eksikliği genellikle gebelikte mide bulantı sı ve bacak krampları ile ilişkilendirilir.
Depresyon ayrı ca bir B6 eksikliğinden de kaynaklanabilir . B6, ı sı ve ultraviyole ı şı kla yok edilir.

Zengin besin kaynakları arası nda kahverengi pirinç, buğday kepeği ve ruşeymi, çörek otu pekmezi, besleyici maya, muz, somon balı ğı ve organ etleri bulunur.

Sağlı klı sinir dokusu, fetal beyin gelişimi, genetik materyal üretimi, uygun hücre bölünmesi ve birçok besinin metabolizması için B12 gereklidir. Bitkiler büyümeleri için B12'ye ihtiyaç duymadı kları ndan , bitki besinleri - takviye edilmedikçe veya fermente edilmedikçe (vücudumuzun B12'yi sentezlemesine yardı mcı olan ve içeren bakterilerin büyümesini teşvik eden) - nadiren bu vitamini içerir. Bu nedenle, kesinlikle hiçbir hayvansal ürün içermeyen vegan diyetleri uygulayanlar B12 vitamini kullanmayı düşünmelidir .

B12 içeren yiyecekler arası nda süt ürünleri (tereyağı hariç) ve etler bulunur.
Vejetaryen kaynaklar arası nda tempeh, miso ve B12 ile güçlendirilmiş besin mayası bulunur. Bununla birlikte, tempeh ve miso değişken ve bazı ları na göre güvenilir olmayan miktarlarda B12 içerir .
Vücudumuzun az miktarda B12'ye ihtiyacı olduğundan , diyete günlük az miktarda süt veya diğer hayvansal ürünlerin eklenmesi, doğum öncesi bir vitamin gibi yeterli olacaktı r.
Yoğurtla sağlı klı bağı rsak florası nı n korunması , içsel B12 üretimine de yardı mcı olacaktı r.

Vücudumuzun B12'yi yı llarca depolaması bir bakı ma bir avantajdı r, ancak eksiklik belirtilerinin ortaya çı kması nı beş veya altı yı l boyunca engelleyebilir. B12 eksikliğinin belirtileri parlak bir ağrı lı dil, hazı msı zlı k, karı n ağrı ları ve ishal veya kabı zlı ğı içerir. Tedavi edilmediği takdirde ciddi zihinsel ve sinirsel sorunlar gelişebilir ve sonunda ölüm meydana gelebilir. Megaloblastik ve pernisiyöz anemi, B12 vitamini ile ilişkili eksiklikleri tanı mlamak için kullanı lan terimlerdir .

Folik asit, B-kompleks grubunun suda çözünür bir üyesidir. Amerika Birleşik Devletleri'nin nöral tüp defekti insidansı nı azaltmak için tahı ları n -özellikle buğday ve pirincin- folik asitle zenginleştirilmesini başlatması ndan bu yana yaklaşı k on beş yı l geçti. Bu, oranlarda yüzde 25'lik bir düşüşle büyük ölçüde başarı lı bir çaba oldu. Bu tekil adı m, hamilelik öncesi beslenme sağlı ğı nı n hamilelik sonucu üzerinde önemli bir etkisi olabileceğinin geniş çaplı bir kabulüydü. ABD Halk Sağlı ğı Servisi, doğurganlı k çağı ndaki kadı nları n her gün 400 mikrogram (0,4 miligram) folat veya folik asit alması nı önermektedir.

Machine Translated by Google

Folik asit şu faydaları sağlar:

- Gebelikten en az bir ay önce ve gebeliğin dördüncü haftası nda alı nı rsa bebeğin spina bifida gibi nöral tüp doğum kusurları riskini azaltı r.
- Doğuştan kalp kusurları na, yarı k dudaklara, uzuv kusurları na ve idrar yolları na karşı korur anormallikler.
- Erken doğum, düşük doğum ağı rlı ğı ve fetal gelişme geriliği riskini azaltı r. • Spontan düşük,

plasental dekolman ve preeklampsi riskini artı ran bir durum olan homosisteinemiyi önler (hamilelikten önce folik asidi düşük olan kadı nlar zaten büyük risk altı ndadı r ve bu durum folik asit takviyesi ile hafifletilir).

- Hamilelik sı rası nda anne hasta olduğunda, ilaç kullandı ğı nda veya sigara içtiğinde fetüsü gerçekten hastalı ktan koruyabilir.
- İnsülin direnci ve yetişkin DM2 riskini azaltı r.
- Otistik spektrum bozukluğu riskini azaltı r.

Folik asit, anemi, düşük, erken doğum ve doğum kusurları na karşı bir koruma görevi görerek hamilelik sı rası nda çok daha fazla miktarda gereklidir. Yeşil yapraklı sebzeler, buğday tohumu, besin mayası , yumurta, kepekli tahı llar, mercimek, fı ndı k, süt ve karaciğerde bulunur. Pişirme sürecinde kaybolduğu için, her gün çiğ yapraklı yeşil sebzeleri yemeye ve bu diğer kaynaklardan birkaçı nı diyetinize düzenli olarak dahil etmeye özen gösterilmelidir. Kadı nlar günde en az 400 mikrogram folik asit takviyesi yapmalı dı r, ancak MTFHR geninizde bir değişiklik varsa, günde 1 ila 4 gram aktif folat (metilfolat) ihtiyacı nı z olabilir, bu nedenle ebeniz veya doktorunuzla bu konuyu konuşun. ideal olarak hamile kalmadan önce veya hamileliğin mümkün olduğunca erken döneminde. Her gün bol miktarda taze koyu yapraklı yeşillik yemek de folatı diyetinize almanı n harika bir yoludur, ancak her zaman bir takviyeden vazgeçmek için yeterli değildir, bu nedenle takviye yine de tavsiye edilir.

C Vitamini (Askorbik Asit)

C vitamini, kemiklerde, bağlarda ve deride bağ dokusu oluşturmak için gerekli olan bir protein olan kollajen üretimi ve ayrı ca yaraları n ve yanı kları n iyileşmesi için gereklidir. Sağlı klı bir plasenta, kı lcal damarlar ve hücre duvarları oluşturmak için gereklidir ve varisleri ve kanamayı önlemeye yardı mcı olur. C vitamini, folik asit, demir, A ve E vitaminleri ve bazı amino asitler gibi diğer besinlerin özümsenmesine büyük ölçüde yardı mcı olur. Enfeksiyonları önlemede ve iyileştirmede çok faydalı dı r ve stresli zamanlarda hı zla tükenir.
Hamilelik sı rası nda günlük doz 2.000 miligramı geçmemelidir, çünkü erken gebelikte düşüklere neden olabilir ve bebekte C vitamini bağı mlı lı ğı na neden olarak yenidoğanda iskorbüte yol açabilir.

Çoğu taze meyve ve sebzede bulunan C vitamini ı sı , hava ve ı şı k tarafı ndan parçalanı r ve ayrı ca pişirme suyunda da kaybolur. Her gün en az iki porsiyon C vitamini yönünden zengin besinler yenmelidir. Mükemmel kaynaklar arası nda çiğ veya hafif pişmiş lahana ve karalahana, çilek, biber, turunçgiller, kavun, yonca filizi ve domates gibi yeşil yapraklı sebzeler bulunur.

Bitkisel kaynaklar arası nda kuşburnu, su teresi, karahindiba yeşillikleri, kı rmı zı yonca, dulavratotu,

Machine Translated by Google

ı sı rgan ve yonca.

D vitamini

Bir vitaminden çok büyük bir hormon grubu olan D vitamini, geleneksel olarak yağda çözünen vitaminlerle gruplandı rı lı r. Esas olarak güneş ı şı ğı na maruz kalma ve yağlı balı k ve balı k karaciğeri yağları nı n yutulması yla elde edilir, daha az miktarda tereyağı nda, otlatı lmı ş inek sütünde ve yumurta sarı sı nda bulunur. Güçlendirilmiş ticari süt, sentetik bir D vitamini formu açı sı ndan zengindir. Birçok kadı n eksiktir ve günlük 1.000 uluslararası ünite (IU) D3 vitamini takviyesinden yararlanı r. Yeterli D vitamini alı mı ve depoları , D vitamini düşük olan kadı nlara kı yasla daha düşük preterm doğum sezaryen oranları ile ilişkilidir!
D vitamini doğumda rahim işlevine yardı mcı olabilir.

Güney Carolina'da 4.000, 2.000 veya 400 IU D3 vitamini alan altı yüzden fazla kadı ndan oluşan çok ı rklı hamile bir popülasyonla yapı lan randomize bir çalı şmanı n sonuçları yakı n zamanda bildirildi. 4.000 IU alan kadı nlar arası ndaki preterm doğumları n sayı sı (gebeliğin otuz iki ve otuz yedi haftası nda), şu anda önerilen 400 IU dozunu alanları n yarı sı kadardı ve kadı nları n yüzde 25 daha az enfeksiyon dahil olmak üzere yüzde 30 daha az morbiditesi vardı . yan etkisi bildirilmemiştir.4 Merewood ve ark. demografik değişkenler ve alkol kullanı mı na göre ayarlananlar, D vitamini eksikliği olan kadı nları n (yani, mililitrede [ng/ml] 15 nanogramdan az) birincil sezaryen doğum yapma olası lı ğı nı n dört kat daha fazla olduğunu buldu. Yazarlar, doğum sı rası nda etkili uterus fonksiyonu için yeterli D vitamininin gerekli olduğunu öne sürüyorlar.

D vitamini, her ikisi de kemik oluşumu için gerekli olan kalsiyumun bağı rsaklardan emilmesine ve fosforun parçalanması na ve asimilasyonuna yardı mcı olur. Vücudun kalsiyumu emmesine yardı mcı olarak sağlı klı bir sinir sisteminin, normal kalp işleyişinin ve normal pı htı laşma tepkilerinin korunması na yardı mcı olur. Bu besinin eksiklikleri kemik şekil bozuklukları na, fazlalı kları ise güneşe aşı rı maruz kalmaktan kaynaklananlara benzer şekilde baş dönmesi, mide bulantı sı ve halsizliğe yol açabilir.

Bitkisel kaynaklar arası nda yonca ve ı sı rgan otu bulunur.

E Vitamini

Bu, yağda eriyen başka bir vitamindir. En yaygı n biçim, kelimenin tam anlamı yla "normal doğumları gerçekleştirmek için gerekli madde" anlamı na gelen alfa-tokoferoldür. E Vitamini, hücrelerin ve hayati besinlerin yok edilmesini önler ve vücut dokusunun daha az oksijenle çalı şması nı sağlayarak dayanı klı lı ğı ve dayanı klı lı ğı artı rı r. Belirli metabolizma türleri için gereklidir, hücre bölünmesine yardı mcı olur ve vücut dokusunun sağlı ğı nı ve iyileşmesini destekler. E vitamini anormal kan pı htı laşması nı önlemeye yardı mcı olur ve ağrı eşiğini yükselttiği söylenir.

Tam tahı llar, kabuklu yemişler, yağlar, yumurtalar, buğday tohumu, baklagiller ve yeşil yapraklı sebzelerde bol miktarda bulunur. E vitamini, bu besinler açı sı ndan zengin bir diyetten ve doğum öncesi vitamininizden elde edilebilir. Gebelikte ek takviye önerilmemektedir.

MİNERALLER

Kalsiyum

Vücutta en çok bulunan mineral olan kalsiyum bebeğin gelişimi için gereklidir.

Machine Translated by Google

kemikler ve dişler ve annenin kemikleri, dişleri ve bağ dokusunun sağlı ğı nı n korunması nda. Kanı n pı htı laşması nı kontrol etmede önemlidir. Kaslar onsuz kası lı p gevşeyemez. Kalsiyum, sağlı klı sinirlerin, normal metabolizmanı n, vücuttaki mineral dengesinin ve düzenli kalp atı şı nı n korunması na yardı mcı olur. Ağrı eşiğini yükselttiği ve sinir ve kas gevşemesini teşvik etmedeki etkinliğinin uykusuzluğu önlediği ve azalttı ğı söylenmektedir. Kalsiyum eksikliği belirtileri sinirlilik, uykusuzluk ve bacak krampları nı içerir. Kalsiyum kaynakları süt, sert peynirler, yoğurt, yeşil yapraklı sebzeler, badem, deniz sebzeleri, somon ve çörek otu pekmezidir. Diyette kalsiyum ve fosfor dengesini korumak önemlidir, çünkü ikisinden birinin fazlası her ikisinin de kaybı na neden olur. Ayrı ca kalsiyum ve magnezyum birlikte çalı şı r ve kalsiyum takviyesi yaptı ğı nı zda bu minerallerin her ikisini de içeren bir takviye alı n. Her gün dört porsiyon kalsiyum açı sı ndan zengin yiyecekler yediğinizden emin olun.

Bitkisel kaynaklar arası nda yonca, kı rmı zı yonca, kı rmı zı ahududu yaprağı , ı sı rgan otu, papatya, karahindiba, yosun ve dulse.

Magnezyum

Magnezyum, dünyada ve vücudunuzda oldukça bol bulunan bir mineraldir. Tüm hücrelerinizde rol oynar, enerji üretmelerine yardı mcı olur ve kan şekeriniz dahil metabolizmanı zı düzenler. Ayrı ca sinir sisteminizde önemli bir rol oynar, kasları nı zı gevşetir ve kan damarları nı zdaki spazmları önler. Aynı zamanda birçok önemli enziminizin işleyişinde de rol oynar. Gebelikte eksiklik, erken kası lmalar ve ayrı ca preeklampsi ile ilişkilendirilebilir. Birçok kadı n (bunu destekleyen bilimsel kanı t eksikliğinin aksine) huzursuz bacak sendromunun tedavisinde etkili olduğunu bulmuştur. Denemek için güvenli bir seçenektir - genellikle günde 400 ila 600 miligram, yatmadan önce alı nı r. Kabı zlı ğı nı z da varsa magnezyum sitrat kullanı labilir; değilse, magnezyum glisinat kullanı n.

Magnezyum açı sı ndan zengin bazı besin kaynakları arası nda kabak ve ayçiçeği çekirdeği, darı , kinoa, badem, ı spanak, İsviçre pazı , siyah fasulye, yoğurt, fı stı k ezmesi, yulaf ezmesi ve tofu bulunur.

Demir

Pek çok kadı n gebeliğe zaten düşük demirle girer. Fetüsün demir eksikliği anemisi son derece nadir olmakla birlikte, optimal demir mevcudiyeti, fetal dokunun optimal oksijenasyonuna katkı da bulunur.
Gebelikte yeterli demir, yenidoğan için yeterli demir depoları nı n oluşturulması na yol açar ve ayrı ca annenin doğumda kan kaybı nı daha etkin bir şekilde, daha az doğum sonrası anemi riskiyle yönetmesini sağlar. Demir eksikliği anemisi, hamilelikte yorgunluğa, doğum öncesi mide bulantı sı nda artı şa, depresyona, nefes darlı ğı na ve huzursuz bacak sendromuna neden olabilir, bu nedenle hamilelik öncesinde annenin anemik olmadı ğı ndan emin olarak oyunda öne geçmek bazı yaygı n hamilelik rahatsı zlı kları nı önleyebilir.
Diyetteki demir kaynakları şunları içerir:

- Sı ğı r eti, domuz eti, kuzu eti, karaciğer ve diğer organ etleri gibi etler •
- Tavuk, ördek ve hindi gibi kümes hayvanları (özellikle kara et) • Sardalya,
- hamsi, istiridye, midye ve istiridye (Önceden sağlı k uzmanı nı za danı şı n. Bazı ları yüksek düzeyde cı va içerebileceğinden diğer balı k türlerinin tüketilmesi.)
- Brokoli, lahana, şalgam ve karalahana gibi yapraklı yeşillikler

Machine Translated by Google

• Barbunya, barbunya ve siyah

fasulye • Kuru kayı sı , siyah Mission incir, kuru üzüm ve kuru erik

• Şeker pekmezi

Şeker oranı yüksek olduğu için son iki seçeneğe dikkat edilmelidir. Kı rmı zı etler, heme demir adı verilen en emilebilir demir formunu içerir. C vitamini demir emilimini arttı rı rken kalsiyum (süt ürünleri dahil) buna müdahale eder.

Bitkisel kaynaklar arası nda ı sı rgan otu, karahindiba, sarı rı htı m, yosun, yonca, su teresi ve rezene bulunur.

Rahimdeki bir bebeğin, ince bir deri tabakası nı n hemen ötesinde yer alan dünyadan tamamen koptuğunu düşünme eğilimindeyiz. Çocuğu nadiren bilinçli bir varlı k olarak düşünürüz, seslere ve annenin iyi olma ya da olmama duygusuyla yarattı ğı iç ortama tepki verebilir.

—JOY GARDNER

İyot

Son veriler, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki iyot seviyelerinin düştüğünü gösteriyor. Diyet veya takviye yoluyla alı nması gereken iyot, fetal nörogelişimin yanı sı ra tiroid hormonu üretimi için gereklidir. Hamile kadı nları n günlük 150 mikrogram potasyum iyodür takviyesi yapması önerilir. İyot eksikliği doğurganlı k sorunları na yol açabilir; dünyadaki zihinsel geriliğin birincil nedenidir ve hamile kadı nlarda hafif bir eksiklik bile yavruları n IQ'sunu etkileyebilir. Doğum sonrası dönemde de tiroid sorunları çok yaygı ndı r; yeterli iyot takviyesi bu sorunu önlemeye yardı mcı olabilir. Amerika Birleşik Devletleri'nde iyot yaygı n olarak yetersizdir ve tiroid sorunları na yeterince teşhis konmamaktadı r.

Metabolizma hı zı ndan, büyüme ve gelişmeden ve zihinsel dengeden sorumlu olan tiroid bezinin sağlı klı çalı şması için iyot gereklidir. Eksiklik, sı k enfeksiyonlar, halsizlik, sinir sistemi sorunları ve düşük aktivite seviyeleri ile işaret edilebilir.

İyot, deniz ürünlerinde (balı k ve deniz sebzeleri (kelp veya kombu, dulse, alaria veya wakame, hijiki ve nori)) ve iyotlu tuz ve deniz tuzunda bulunur. Birkaç sebze az miktarda iyot içerir.

Bitkisel kaynaklar arası nda su teresi, yosun, dulse ve İrlanda yosunu bulunur.

Fosfor Çoğu

diyette bol miktarda bulunan fosfor, kemik gelişimi, sağlı klı dişler ve fetal hücrelerin sağlı klı büyümesi için önemlidir.

Bitkisel kaynaklar arası nda yonca, kı rmı zı ahududu yaprağı , karahindiba, su teresi, kimyon tohumu ve karakafes bulunur. Baklagiller, kabak çekirdeği ve somon, fosfor açı sı ndan zengin besin kaynakları dı r. Dengeli bir diyetle elde etmek genellikle zor değildir.

Machine Translated by Google

Çinko

Çinko, normal bağı şı klı k sistemi işleyişi, sağlı klı hormon üretimi, organ gelişimi, sağlı klı üreme ve karaciğerden A vitamini salı nı mı için gereklidir. Erkeklerde prostat bezi ve cinsel sı vı ları n yanı sı ra kemikleri ve eklemleri de korur.

Gı da kaynakları arası nda istiridye, diğer kabuklu deniz ürünleri, ringa balı ğı , fı ndı k, tohumlar, sı ğı r eti, yumurta, tavuk, hindi, meyve ve sebzeler.

Bitkisel kaynaklar arası nda su teresi bulunur.

Sodyum

Sodyum, hamilelik sı rası nda sağlı ğı korumak için gerekli bir mineraldir. Hem sı vı hem de elektrolit dengesini korumak ve kas sinirliliğini önlemek için gereklidir. Genel tuz, deniz tuzu ve birçok gı dada bulunur. Gebeler, çok tuzlu olan abur cubur tüketimini azaltmalı , ancak diğer yiyeceklerini deniz tuzu gibi doğal bir tuz kullanarak tatmak için tuzlamalı dı r.

Diğer Mineraller

Güçlü kas kası lması için gerekli olan potasyum gibi diğer mineraller ve pek çok eser mineral, daha önce bahsedilen miktarda ve çeşitli gı daları yiyorsanı z, diyetinizde mevcut olmalı dı r.

Bebek büyütmek, sizin ve bebeğinizin ihtiyaçları nı karşı lamaya yetecek kadar iyi malzemelere sahip olmanı zı gerektiren büyük bir iştir.

ESANSİYEL YAĞ ASİTLERİ

Esansiyel yağ asitleri (EFA'lar), fetüste optimal beyin gelişimi için gerekli olan kritik ve gözden kaçan besinlerdir. Amerika Birleşik Devletleri'ndeki annelerin anne sütü, dünyadaki esansiyel yağ asitleri bakı mı ndan en düşükler arası nda yer alı yor ve bu, bu ülkedeki hamile kadı nları n ve bebeklerinin EFA'larda muhtemelen çok eksik olduğunu gösteriyor. Yetersiz EFA alı mı , azalan zihinsel gelişim, artan alerji ve astı m oranları ve diğer atopik hastalı klar ile ilişkilendirilmiştir. Esansiyel yağ asitleri ceviz ve ceviz yağı nda yüksek miktarlarda bulunur; keten tohumu ve keten tohumu yağı ; somon, ton balı ğı ve morina gibi derin su balı kları ; ve avokado.

Hamilelik sı rası nda, takviye almayı seçerse, hem omega-3 hem de omega-6 yağ asitleri dengesini elde etmek için hem çuha çiçeği yağı takviyesi hem de yüksek kaliteli balı k yağı takviyesi kullanı lması tavsiye edilir. Balı k haftalı k diyetin düzenli bir parçası olarak yenirse, balı k yağı ile takviye yapı lması gerekli değildir. Bununla birlikte, Amerikan Pediatri Akademisi ve Amerikan Kadı n Doğum ve Jinekoloji Akademisi, balı klardan kaynaklanan ve gelişmekte olan fetüse geçebilecek aşı rı cı va kontaminasyonundan kaçı nmak için hamile kadı nları n derin deniz balı kları nı haftada bir veya iki defadan fazla tüketmemelerini önermektedir.

Machine Translated by Google

Vejetaryen ve Diğer Doğal Gı da Diyetleri

Temel vejeteryan diyetinin dört yaygı n varyasyonu vardı r: ara sı ra balı k veya tavuk yiyen, ancak besin maddeleri için öncelikle et olmayan kaynaklara güvenen vejeteryan; et yemeyen ancak süt ürünleri ve yumurta yiyen lakto-ovo vejetaryen; süt ürünleri yiyen ancak et veya yumurta yemeyen lakto vejeteryan; ve diyetinde kesinlikle hiçbir hayvansal ürün içermeyen ve sı klı kla balı da dı şlayan vegan.

Makrobiyotik diyet uygulayan bir kişi, ara sı ra balı k dahil olmak üzere tam tahı llar, baklagiller, sebzeler, ara sı ra mevsim meyveleri, deniz sebzeleri, tohumlar ve kabuklu yemişler yer. Böyle bir kişi, bireysel sağlı k ihtiyaçları nı karşı lamak ve beden, zihin ve ruhta uyum yaratmak için dengeli menüler oluşturmak için yin ve yang kavramı na güvenir.

Çiğ gı da diyetindeki bir kişi, hayvanlar gibi insanları n da gı daları çiğ halde yemesi gerektiğine inanı r. Meyveler, sebzeler, taze meyve suları , filizler, kabuklu yemişler ve tohumlar (tercihen filizlenmiş) üzerinde durulur. Buradaki fikir, pişmiş gı daları n vücutta safsı zlı klara neden olması dı r.

Bu ihtiyaçları karşı lamaya özen gösterirseniz, hamilelik sı rası nda beslenme ihtiyaçları nı zı bu diyetlerden herhangi biri ile karşı lamanı z mümkündür. Çeşitli yiyecekleri içeren vejeteryan diyetleri muhtemelen çok daha az yağ, varsa daha az kimyasal katkı maddesi ve daha az aşı rı işlenmiş yiyecek içerecektir. İhtiyaçları nı za açı k olun ve peşin hükümlü bir fikre takı lı p kalmayı n. Boston'da kı şı n ortası nda bir parça tavuk isteyen bir vejeteryan, peynirli sandviç isteyen bir vegan veya greyfurt isteyen bir makrobiyotik olun, sezgilerinize saygı gösterin. Tehlike, aşı rı lı k yanlı sı olmakta ve tam da vücudunuzun ihtiyaç duyduğu yiyeceklerden uzak durmakta yatmaktadı r. Kesinlikle vejeteryan olmayı seçerseniz, ihtiyaçları nı zı karşı lamanı n birçok vejetaryen yolu vardı r elbette - beslenme ihtiyaçları nı z konusunda kendinizi eğitmeye istekli olmalı sı nı z - ve her zaman dogma yerine vücudunuzu dinleyin!

Birçok doğal gı da diyeti, vücudun kirli olduğu ve oruç tutarak arı nmaya ihtiyaç duyduğu fikrine dayanı r. Bu doğru değildir ve hamile kadı nlar için potansiyel olarak çok tehlikelidir. Vücudumuz eti, süt ürünlerini (belirli bir hoşgörüsüzlük olmadı kça) ve genellikle tabu olarak kabul edilen diğer yiyecekleri sindirebilir. Anahtar, ı lı mlı lı k ve dengedir. Ayrı ca, gı dalar farklı amaçlara hizmet eder. Örneğin, meyveler ve çiğ yiyecekler bizi soğutur ve eliminasyonu desteklerken, ağı r karbonhidratlar ve proteinler bizi ı sı tı r ve vücudumuzu inşa etmemize yardı mcı olur. Yı lı n ve hayatı mı zı n farklı mevsimleri için neyin uygun olduğunu bilmeliyiz. Hamilelik, eliminasyonun sağlı k için temel bir işlev olduğu, ancak birincil hedefimiz olmadı ğı bir inşa etme ve besleme zamanı dı r.

Sağlı klı , dengeli bir vejetaryen diyeti yiyen kadı nlar, şeker ve yağla dolu ve taze sebzeleri, kepekli tahı lları , baklagilleri, kabuklu yemişleri ve tohumları hariç tutan standart Amerikan diyetine büyük ölçüde güvenen kadı nlardan daha sağlı klı bir hamilelik geçirebilir. . Vejetaryen kadı nlar için birincil endişe, bol miktarda protein almaları dı r; ayrı ca süt ürünleri tüketilmiyorsa kalsiyum içeren besinlerin diyette bol miktarda bulunması gerekir. Bu besinleri sağlayabilen pek çok yiyecek var ve aslı nda neredeyse hiç süt ürününün kullanı lmadı ğı ve çok sayı da koyu yeşil sebzenin tüketildiği Çin'de kadı nlar dünyadaki en düşük osteoporoz oranları na sahip. Bu bölümün başları ndaki "Kalsiyum" konusuna bakı n ve kalsiyum ikame maddeleri hakkı nda daha fazla bilgi için Kaynakça'ya bakı n. Kadı nları hamilelik sı rası nda süt içmemeye ve bunun yerine süt ürünü olmayan kalsiyum kaynakları na, sert peynirlere ve aktif kültür yoğurduna güvenmeye teşvik ediyorum.

Machine Translated by Google

Vejetaryen bir diyetten yeterli protein elde etmek için bu kadı nları n, bu bölümde daha önce tartı şı ldı ğı gibi, tam proteinler oluşturmak için protein kaynakları nı birleştirmeyi öğrenmeleri gerekir. Bunu yapmanı n çeşitli yolları vardı r:

- Tahı llar (pirinç, mı sı r, buğday, darı , yulaf, çavdar, arpa vb.) biraz daha az miktarda fasulye veya baklagiller (mercimek, yer fı stı ğı , nohut, barbunya, barbunya, siyah fasulye, azuki fasulyesi, lacivert fasulyesi, soya fasulyesi vb.).
- Tahı llar süt ürünleri ile birleştirilebilir.
- Kabuklu yemişler ve tohumlar, fasulye veya baklagiller ile birleştirilebilir.

Tam proteinlerin birkaç örneği arası nda pirinç ve fasulye; makarna ve peynir; pirinç ve tahin (susam ezmesi); fı stı k soslu makarna; yulaf, yer fı stı ğı ve ayçiçeği çekirdeği içeren granola; fı stı k ezmeli tam buğday ekmeği; ve kı zarmı ş ekmek üzerine tofu. Her proteinli yiyeceğiniz olduğunda tam protein yemeniz gerekmez, ancak her gün dört ila beş porsiyon tam protein almalı sı nı z. Üç tamamen vejeteryan hamileliğim ve bir çoğunlukla vejeteryan hamileliğim oldu. Son hamileliğimde balı k ve tavuk yemeye meyilliydim ve bu nedenle ara sı ra bu yiyecekleri (yalnı zca organik kümes hayvanları) diyetime ekledim. Süt ürünlerini diyetimin düzenli bir parçası haline getirmenin benim için en büyük avantajı , hazı rlamanı n kolay olması ve tok tutan bir enerji kaynağı olması ydı . Örneğin pirinç, fasulye ve peynir yiyebilir ve tek başı na pirinç ve fasulye yemekten daha tok hissedebilirsiniz. Yoğurt veya peynir ve kraker harika, doyurucu ve hı zlı bir atı ştı rmalı ktı r. Ayrı ca, süt ürünleri tam proteinlerdir, bu nedenle gı daları birleştirmek konusunda vegan bir diyette olduğum kadar endişelenmem gerekmiyordu. İştahı tatmin etmek için, örneğin küçük bir parça biftekten daha fazla miktarda vejetaryen yiyecek gerekir, ancak vejetaryen yiyeceklerin sindirimi de daha kolaydı r ve yüksek lif nedeniyle kabı zlı k veya kilo alı mı gibi sorunlara yol açması muhtemel değildir. gı daları n az yağlı doğası .

Hamilelere süt içmemelerini tavsiye ederim çünkü çok süt içen annelerin bebekleri çok büyür. Bunun doğumda bir dezavantaj olduğunu hissediyorum. Süt moleküllerinin sindirimi de zordur, sütün yağ oranı yüksektir ve ayrı ca hem ineklerde doğal olarak bulunan hem de bazen sı ğı r yemine eklenen hormonlar içerir. Bu hormonlar insan sağlı ğı na faydalı olmadı ğı gibi zararlı da olabilir.

Hamileyseniz ve vejeteryansanı z, şu anda ihtiyaç duyduğunuz tüm besinleri elde etmek için çok çeşitli yiyecekler yemenin ne kadar önemli olduğunu vurgulayamam. Diyetleri sadece birkaç yiyecekle sı nı rlı olan birçok iyi eğitimli vejeteryanla tanı ştı m. Bazı ları paketlenmiş gı dalara güveniyor. İşleme, işlemedir - besinlerin besinlerini çalar. Ayrı ca, birçok vejetaryen kadı n çok fazla meyve yer ve çok fazla meyve suyu içer, bu da boş kalorileri doldurur. Sadece vejeteryan olmak, sağlı klı bir diyet yaptı ğı nı zı garanti etmez - bu sadece sağlı ksı z yiyecekler yemediğiniz anlamı na gelebilir! Çocuğunuzu vejeteryan olarak yetiştirmeyi planlı yorsanı z, şimdi araştı rma yapmanı n, kendinizi ve bebeğinizi iyi beslemenin tam zamanı .

istek

Günlük ihtiyaçları nı zı n tamamı nı sağlı klı yiyeceklerle karşı ladı ğı nı z sürece, ara sı ra keyifli bir yemek yememeniz için hiçbir neden yoktur. Özleminiz bir olduğunda sorunlar ortaya çı kabilir.

Machine Translated by Google

yetersiz beslenmenin veya şeker veya karbonhidrat bağımlılığının bir sonucudur ve sağlıklı yiyeceklere yönelmek yerine aşermeye başlarsınız. Örneğin, hamileyken evin dışında çalışıyorsanız ve kendinizi her gün saat 11:00'de canınız çikolata çekerken buluyorsa, vücudunuz size gerçekten enerjiye ihtiyacınız olduğunu söylüyor. Kalorisi yüksek ama besin açısından boş şeker çubuğu yerine, işe giderken yanınızda bir kap yoğurt ve biraz granola, elma ve badem ezmesi, humus ve sebze çubukları, fındık veya besleyici bir yüksek gibi sağlıklı bir atıştırmalık taşıyabilirsiniz. -KIND bar gibi protein düşük şekerli enerji barı ve canınız çektiğinde bunu yiyin.

Sıklıkla, istek beslenme ihtiyaçlarımız hakkında özel ipuçları dır. Onları deşifre etmek biraz dedektiflik gerektirebilir. Sıklıkla, tatlı aşerme, diyette daha fazla protein için fiziksel bir ihtiyaçtır. Abur cuburları sağlıklı seçeneklerle değiştirmeye çalışın ve bunun iştahınızı nasıl etkilediğini görün. İyi yemek yiyorsanız ve yine de biraz dondurma istiyorsanız, afiyet olsun!

Kilo Alımı—Ne Kadar?

Zayıflığı başarı, güzellik ve sağlıkla eş tutan bir kültürde yaşıyoruz. Sonuç olarak, her beş kadından birinde yeme bozukluğu vardır ve yeme bozukluğu olanların çoğu doğurganlık çağındadır. Birçok kadın, içgüdüsel, hayat kurtaran yeme dürtüsünü bastırmanın bir sonucu olarak, ne zaman acıktıklarını bile anlayamayacak kadar vücutlarıyla temas halinde değiller. Çoğu zaman olan şey, kadınların mümkün olduğu kadar az yiyecekle idare etmeye çalışmaları, bir hipoglisemi durumunda yaşamaları, düşük kan şekeri seviyelerini normale döndürmek için sık sık şeker ve karbonhidratları aşırı yüklemeleridir. Bu nedenle, hamilelik sırasında yemek yemek ve kilo alma ihtiyacı birçok kadın için gerçekten zor olabilir.

Tersine, aşırı kilolu ve doğurganlık çağındaki obez kadınların artan prevalansı, Amerika Birleşik Devletleri'nde önemli bir halk sağlığı sorunudur. Aşırı kilolu (BMI 25-30) ve obez (BMI 30) kadınlar, optimal kilo durumuna sahip kadınlara kıyasla olumsuz üreme sağlığı sonuçları açısından daha fazla risk altındadır. Ayrıca kadınların her gebelikte gebelik ağırlığını koruma olasılığı daha yüksek olduğundan, sorun her ek gebelikte daha da artar. Obezite tamamen önlenebilir. Gebelik diyabeti de cabası. Ne yazık ki, hızla artan sayıda kadın hamileliğe zaten obez giriyor.

Fazla kilolu hamile kadınlara tıbbi müdahale nedir? Doğum öncesi kilo alımını kısıtlayın! Ne yenilen gıdaların türü ve kalitesine ne de gerçek beslenmeye dikkat edilmez, sadece kilo alımını sınırlamak için kalori kısıtlaması na dikkat edilir. Yine de yemek bilgidir! Dolayısıyla, kilo alımını kısıtlamak, bir kadının optimal, hatta yeterli beslenme aldığı anlamına gelmez.

Hamilelikte ne kadar kilo alacağınız boyunuza ve hamile kaldığınızda kaç kilo olduğunuza göre belirlenir. Bu iki ölçü, Bedeninizin Kütle hesaplaması (BMI) olarak adlandırdığı şeye girer. Sen dizin İle bu, olabilmek Gitmek ile www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/bmicalc.htm ama işte bir genel bakış:

- Zayıfsanız (VKİ 18,5'in altında), 8 ila 40 pound (12,5 ila 18 kilogram) kazanın

- Normal bir kilonuz varsa (VKİ 18,5 ila 24,9'a eşitse), 25 ila 35 pound (11,5 ila 24,9) alın.

Machine Translated by Google

16 kilo)

- Fazla kiloluysanız (BMI 25,0 ila 29,9'a eşit), 15 ila 25 pound (7 ila 11,5 kg) kazanın
- Obezseniz (VKİ 30,0'dan büyükse), 11 ila 20 pound (5 ila 9 kilogram) kazanın

Bu parametreler dahilinde kilo alımı, daha düşük sezaryen doğum oranı, büyüme geriliği veya makrozomisi olan daha az bebek ve doğum sonrası obezite insidansında azalma ile ilişkilidir. Hamile kadınların sadece yüzde 30 ila 40'ı uygun kilo alımını sağlıyor. Yetersiz beslenme de büyük bir risktir: Hamilelik sırasında diyet yapılması, morbid obez kadınlar için bile asla önerilmez.

Haftada kazandığınız miktar, BMI başlangıcına göre de değişir ve ırka göre önerilen bazı varyasyonlar vardır (örneğin, Asyalı kadınların beyaz kadınlardan veya Latin veya Afrikalı Amerikalı kadınlardan farklı ihtiyaçları vardır). Kilo alımı da trimestere göre değişir.

İlk üç aylık dönemde, bebeğinizin ihtiyaçlarını karşılamak için gerçekten fazla bir şey almanıza gerek yoktur, bu nedenle kendinizi hasta, mideniz bulanıyor ve sağlıklı fazla (veya hiçbir şeyin çoğunu) yiyemiyorsanız endişelerinizi bir kenara bırakın!

İkinci ve üçüncü trimesterde, iştahınız muhtemelen daha iyidir. Zayıf veya normal kilolu kadınlar için haftada yaklaşık 1 pound, fazla kilolu kadınlar için 0,6 pound ve obez kadınlar için 0,5 pound almayı bekleyebilirsiniz.

Bununla birlikte, tartıya çıkmaktan daha önemli olan, iyi beslenmek ve doğru yiyecek seçiminden seçim yapmaktır. İstikrarlı ve düzgün büyüyen bir bebek en önemli şeydir. Ölçek bize bebeğin sağlıklı yiyeceklerle düzgün beslenip beslenmediğini söylemez. Gıda tercihlerinden obeziteye karşı sağlıklı kilo trendini belirleyebilecek yağ hücrelerinin kalitesine kadar her türlü gıda alışkanlığınızın anne rahminde başladığını biliyoruz!

Sonuç olarak, vücudunuzu dinlemek, açlık sinyallerinize dikkat etmek ve sağlıklı yiyecekleri seçin.

Yiyecek seçimlerinizde sezginizin size rehberlik etmesine izin verin. Ateşli bir vejeteryan olmanıza rağmen sezginiz size bir parça somon yemenizi söylüyorsa, idealleriniz yerine sezgisel ihtiyaçlarınızı tercih edebilirsiniz. Benzer şekilde, karalahana sevmiyorsanız ama vücudunuz "yeşil" diyorsa, karalahana için bir tat geliştirmeniz ve birkaç lezzetli tarif bulmanız gerekebilir! Bu sezgiyi geliştirmek için, çok hareketsiz ve sessiz olmanıza izin verin ve sağ beyninizden veya sezgisel düşünme biçiminizden mesajların çıkmasına izin vermek için bilinçli zihninizi birkaç dakika askıya alın. Ve sonra kendinize veya bebeğe neye ihtiyacınız olduğunu sorun. Cevabın ne olduğunu hayal ettiğinizi not edin. Bunu bir hafta boyunca her gün deneyin ve aldığınız mesajları takip edin. Beslenme ve zevk için yiyin, ihtiyaçları zıt karşılayacaksınız. Yemeğin keyfi, iyi bir sindirimin en önemli anahtarlarından biridir ve bu, yediğiniz yiyecekleri özümseyecek ve değerlendirecekseniz de gerçekleşmelidir.

Envanter Al

Mevcut yeme şeklinizin size ihtiyacınız olan beslenmeyi sağlayıp sağlamadığını görmenin harika bir yolu,

Machine Translated by Google

üç günlük bir yemek günlüğü oluşturun. Beslenmenizin gerçek bir resmini elde etmek için, sağlı klı olmayanlar da dahil olmak üzere üç gün boyunca yediğiniz ve içtiğiniz her şeyi yazı n. Ardı ndan, gözden geçirmesi için yemek günlüğünü ebenize veya güvenilir bir beslenme uzmanı na getirin. Yiyecek alı mı nı zı kendiniz için yazma eylemi bile gerçekten aydı nlatı cı ve bilgilendirici olabilir; muhtemelen beslenmenizin kalitesini nası l iyileştirebileceğinizi anlayacaksı nı z. Daha sonra başka biriyle gözden geçirmek, size optimal düzeyde sağlı klı olan veya olmayan öğeleri eklemek ve çı karmak için ihtiyacı nı z olan rehberliği verebilir. Başka bir bilgili göz grubu, neden çeşitli yemek istekleri, şeker çarpmaları , yorgunluk, kabı zlı k, kansı zlı k veya aslı nda beslenmenize dayalı "normal gebelik şikayetleri" olarak tanı mlayabileceğiniz diğer semptomları nı z olabileceğini belirlemenize yardı mcı olabilir! Merhaba, daha fazla lif; elveda kabı zlı k!

Hamilelikte Kaçı nı lması Gereken Besinler

Balı k harika bir protein ve omega-3 yağ asidi içeren bir besin kaynağı dı r, ancak bahsedildiği gibi cı va ve kimyasal içeriğini aklı nı zda bulundurmalı sı nı z. Besin zincirinde üst sı ralarda yer alan ve uzun ömürlü olan büyük balı kları n da çok fazla cı va biriktirme olası lı ğı daha yüksektir; çok fazla cı va, özellikle gelişim sı rası nda bebeğin beynine ve sinirlerine zarar verebilir. Bazı balı klar ayrı ca dioksinler ve poliklorlu bifeniller (PCB'ler) gibi kansere neden olan kimyasallar içerebilir. Genel olarak, çiftlikte yetiştirilen balı klardan kaçı nı n ve hamilelik sı rası nda mavi yengeç (orta Atlantik), pisi balı ğı , somon (vahşi Pasifik), sardalye ve karides gibi sadece düşük cı va içeren balı kları yiyin. Köpekbalı ğı , kı lı ç balı ğı , kral uskumru, kiremit balı ğı , ton balı ğı biftekleri, konserve ton balı ğı , levrek, Körfez Kı yı sı istiridyeleri, marlin, pisi balı ğı , turna balı ğı , walleye, beyaz şarlatan ve çipura levreğinden tamamen kaçı nı n.

SUŞİ NE OLACAK?

Çiğ balı k, size veya bebeğinize zarar verebilecek parazitler (mikroplar) içerebileceğinden yenmemelidir. Vejetaryen suşi tamamdı r, ancak çiğ balı kla birlikte hazı rlanı rsa parazit bulaşma riski devam eder.

ÇİĞ SÜT VE PEYNİR NE OLACAK?

Organik olmaya başladı kça, pastörize edilmemiş süt ürünlerinin doğala daha yakı n olduğunu duyabilirsiniz. Bu doğru olsa da, pastörize edilmemiş süt ürünleri listeriosis adı verilen ve bebeğiniz için düşük, ölü doğum veya ciddi sağlı k sorunları na neden olabilecek bir hastalı ğa neden olabilen bir bakteri içerebilir. Hamilelik sı rası nda, pastörize edilmemiş sütle yapı lmı şsa, Meksika usulü queso blanco, queso fresco, beyaz peynir, Camembert, mavi peynirler veya Brie gibi yumuşak peynirlerden kaçı nmalı sı nı z. Etiketi okuyun ve etikette çiğ sütten veya pastörize edilmemiş sütten yapı ldı ğı yazı yorsa peyniri yemeyin. Pastörize sütle yapı lı rsa ve buzdolabı nda 40°F veya daha düşük bir sı caklı kta tutulursa, y Benzer şekilde, evde kendiniz taze yapmadı ğı nı z sürece hamilelik sı rası nda pastörize meyve suları içmek en iyisidir.

> DİKKAT: Etiketi okuyun ve etikette çiğ sütten veya pastörize edilmemiş sütten yapı ldı ğı yazı yorsa peyniri yemeyin.

Machine Translated by Google

Ayrı ca etlerinizin iyi pişti ğinden emin olun ve salmonella enfeksiyonuna neden olduğu bilinen yonca filizlerine dikkat edin.

---

1. CDC, “8 Yaşı ndaki Çocuklar Arası nda Otizm Spektrum Bozukluğunun Yaygı nlı ğı—Otizm ve Gelişimsel Yetersizlikleri İzleme Ağı ,” MMWR 2014; 63 (No. SS 2): 1-21.

2. Stephen J. Blumburg ve diğerleri, "Trends in the Parent-Rapor of Health Care Provider-Diagnosed and Meded Dikkat Eksikliği/ Hiperaktivite Bozukluğu: Amerika Birleşik Devletleri, 2003–2011," Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 53, hayı r. 1 (Ocak 2014): 34-46.e2.

3. Dana Dabelea ve diğerleri, "2001'den 2009'a Kadar Çocuklar ve Ergenler Arası nda Tip 1 ve Tip 2 Diyabet Prevalansı " JAMA, 2014;311(17):1778-1786, doi:10.1001/jama.2014.3201.

4. Hollis, BW, et al., "Hamilelikte D Vitamini takviyesi: çift kör, randomize klinik güvenlik ve etkinlik çalı şması ", J Bone Miner Res 26, no. 12 (Aralı k 2011): 2341-2357.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 6

Otlar, Güvenlik ve Gebelik Sağlı ğı

Gereksiz müdahalelerden kaçı nma arzusu ve doğal olana eğilim, birçok hamile kadı nı , yaygı n hamilelik şikayetlerinin tedavisi için bitki kullanı mı gibi alternatifler aramaya yöneltmiştir. Çalı şmalar ve anketler, kadı nları n yüzde 45'e kadarı nı n hamilelik sı rası nda bitki kullandı ğı nı tahmin ediyor.

Otlar Hamilelikte Güvenli mi?

Bitkiler, en azı ndan eski Mı sı r'a kadar uzanan hamilelik ve doğum sı rası nda ortaya çı kan rahatsı zlı kları n ve sorunları n tedavisinde kullanı lmı ştı r. Çocuk doğuran kadı nlar genellikle, doğal ilaçları n kullanı mı nı n reçetesiz ve reçeteli ilaçlardan daha nazik ve daha güvenli olabileceği küçük şikayetler yaşarlar. Çoğu resmi olarak değerlendirilmediğinden ve etik kaygı lar hamilelik sı rası nda insan klinik araştı rmaları nı sı nı rladı ğı ndan, hamilelik sı rası nda bitki kullanmanı n riskleri hakkı nda bilimsel olarak çok az şey bilinmektedir.
Hamilelik sı rası nda birçok ilacı n kullanı mı için de hemen hemen aynı şey söylenebilir.
Hamilelik sı rası nda botanik kullanı m hakkı nda şu anda bilinenlerin çoğu, önemli sayı da tarihsel, ampirik ve gözlemsel kanı ta ve sı nı rlı farmakolojik ve hayvan çalı şmaları na dayanmaktadı r. Genel olarak, çoğu bitki, çok az zarar kanı tı olan yüksek bir güvenlik profiline sahiptir. Çok az yan etki rapor edilmiştir ve bunlar tipik olarak bilinen zehirli bitkilerin tüketimi, tağşişler veya uygun olmayan botanik tedavilerin kullanı mı veya dozu ile ilgili olmuştur. Bununla birlikte, zarar kanı tı nı n olmaması , güvenlik kanı tı ile eş anlamlı değildir. Otları n zararlı etkilerinden bazı ları , kullanı m kesilene kadar kolayca fark edilmeyebilir veya yalnı zca toplu kullanı mla ortaya çı kabilir. Nazik otlar ve basit ev ilaçları uzun bir güvenlik geçmişine sahip olsa da, hamile kadı nlar her zaman güvenilir olmayabilecek kaynaklardan (örneğin, İnternet aracı lı ğı yla) giderek daha fazla tavsiye almakta ve potansiyel olarak ciddi sorunları tedavi etmeye çalı şı yor olabilirler. doğurganlı k döngüsü sı rası nda ortaya çı kabilecek olandan daha fazladı r.

Düşünce okulları , bitkilerin hamilelik sı rası nda rutin olarak kullanı lı p kullanı lmaması konusunda farklı lı k gösterir. Bazı ları , çoğunun hamilelik sı rası nda güvenli olduğu kanı tlanmadı ğı için bunlardan tamamen kaçı nı lması gerektiğine inanı rken, diğerleri bazı bitkileri hamilelik sı rası nda ek beslenme kaynakları sağlayabilen yiyecekler veya optimal hamilelik sağlı ğı nı ve rahim işlevini teşvik edebilecek ve destekleyebilecek tonikler olarak görüyor. . Bitki güvenliğine belki de en makul yaklaşı m

Machine Translated by Google

her bir bitkinin güvenliğini ve semptom/durumun ciddiyetini karşı lı k gelen geleneksel tı bbi yaklaşı mı n güvenliğiyle karşı laştı ran bir risk-fayda yaklaşı mı dı r.
Hamilelik sı rası nda ortaya çı kan bazı belirti ve semptomlar her zaman tı bbi müdahale gerektirir ve şifalı bitkilerle tedavi edilmemelidir. “Hamilelik Sı rası nda Uyarı ve Tehlike İşaretleri” ne bakı n .

Hamilelikte Bitki Kullanı mı

Hamilelikte şifalı otları n kullanı mı na ilişkin en ihtiyatlı yaklaşı m, tı bbi olarak gerekli olmadı kça (yani, hamileliğin bulantı ve kusması [NVP], düşük yapma tehdidi) ilk üç aylı k dönemde bitkilerden kaçı nmak ve ilk üç aylı k dönemden sonra bilinen şifalı otları kullanmaktı r. Hamilelik sı rası nda güvenli olmak için bilimsel veya tarihsel olarak. Makul miktarlarda (örn. kı rmı zı ahududu, nane, papatya, melisa, ı sı rgan otu, kuşburnu) ve yemeklik baharatları n normal miktarlarda tüketilmesinde güvenli olduğu bilinen içecekler ve besleyici çaylar, genellikle özgürce kullanı labilecek kadar güvenli kabul edilir.

Karbonhidratlar, vitaminler ve mineraller gibi çoğunlukla iyi huylu, besleyici maddeler içeren birçok bitki vardı r. Isı rgan otu (Urtica dioica), sütlü yulaf (Avena sativa) ve kı rmı zı ahududu yaprağı (Rubus idaeus) gibi bitkiler örnektir. Birçok şifalı bitkinin hamilelik sı rası nda güvenli olduğu bilimsel olarak kanı tlanmı ştı r (“Hamilelikte Güvenli Olarak Kabul Edilen Bitkiler” tablosuna bakı n).

Öte yandan, güvenlik nedeniyle hiç kullanı lmaması gereken çok sayı da şifalı bitki vardı r. Bunları n kapsamlı listeleri mevcuttur.1, 2 Ayrı ca “Gebelikte Kullanı m İçin Kontrendike Bitki” tablosuna bakı n ; kaçı nı lması gereken en önemli terapötik kategorileri ve temsili bitkileri sunarak bu bilgiyi yoğunlaştı rı r.

Güvenli kabul edilen şifalı bitkiler ile hiç kullanı lmaması gerekenler arası nda bir yerde, günlük veya rutin kullanı m için uygun olmayan, ancak gerekirse kı sa veya daha uzun süreler için kullanı labilen bitkiler yer alı r. belirli koşullar için zaman. Örneğin, meyan kökü, örneğin boğaz ağrı sı için kı sa süreli ve bir haftadan fazla olmamak üzere kullanı lı rsa tamamen güvenli ve uygun olabilir; ancak hipertansiyonu olan hastalarda kontrendikedir. Ayrı ca, gerçek meyan özü içeren meyan kökü şekerinin bile uzun süreli kullanı mı , erken doğumla ilişkilendirilmiştir.

Hamilelik sı rası nda, bitkileri sadece besleyici olarak veya genel bir hamilelik toniği olarak kullanmak yerine tı bbi olarak (yani belirli bir semptomu veya durumu tedavi etmek için) kullanı rken (kı rmı zı tonik kullanı lı r gibi) botanik kullanı mı konusunda eğitimli bir şifalı bitki uzmanı na, ebeye veya hekime danı şmalı sı nı z. ahududu yaprağı veya ı sı rgan).
Gebeliğin yaygı n şikayetlerine ek olarak, hamile ve emziren kadı nlar, hepimizin karşı laştı ğı sı radan şikayetlere ve hastalı klara tabidir - soğuk algı nlı ğı , hazı msı zlı k, baş ağrı sı vb. Bitkisel bakı ma başvurabilirler. Bu sorunları n çoğu, sı rası yla ekinezya, zencefil veya papatya gibi hafif bitkilerle güvenli ve nazikçe çözülebilir.

Pek çok bitki, yaygı n sağlı k şikayetlerine çare olarak hem güvenli hem de oldukça etkilidir ve şifalı bitkiler ve baharatlar, dünya çapı nda hamile kadı nlar tarafı ndan günlük olarak diyetin doğal bir parçası olarak tüketilir. Küçük miktarlarda alı ndı ğı nda ve yalnı zca hamilelik sı rası nda güvenli olduğu bilinen şifalı bitkiler kullanı larak alı ndı ğı nda, pek çok küçük hamilelik şikayetinde rahatlama sağlayabilirler. uzman olarak

Machine Translated by Google

Birçok şifalı bitki, hamileliğe bağlı karmaşık sorunlar da dahil olmak üzere daha ciddi durumlar için de kullanılabilir.

Dikkat: Birçok bitkisel ilaç nazik ve güvenli olmakla birlikte, şifalı bitkiler aynı zamanda farmakolojik olarak aktif ve güçlü tıbbi maddelerdir ve bu nedenle hamilelik sırasında kullanımları için büyük özen ve dikkat tavsiye edilir.

Mümkün olduğunda, ilk üç aylık dönemde şifalı otların kullanımından kaçınılmalıdır; bu süre zarfında şifalı otların kullanılması gerekiyorsa, sadece bilinen teratojenik, mutajenik veya abortif özelliği olmayan şifalı bitkiler ve sadece mümkün olan en düşük dozlarda kullanılmalıdır.

İnsan türünün bitkileri güvenli bir şekilde kullanma konusunda uzun bir geçmişi olmasına rağmen, gebelik sırasında bitkilerin güvenliğini ve etkinliğini gösteren çok az sayıda çalışma yapıldığını unutmamak önemlidir. Aşağıdaki önemli noktaları göz önünde bulundurun:

- Doğal, zararsız veya güvenli ile eşanlamlı değildir—birçok botanik ilaç güçlü farmakolojik maddeler içerir.
- Pek çok bitki bileşeni plasentadan geçebilir ve bu nedenle fetüsü doğrudan etkileyebilir.
- Hamilelik sırasındaki fizyolojik ve metabolik değişiklikler, bitkilerin vücuttaki etkisini etkileyebilir.
- Tıbbi olarak gerekli olmadıkça, ilk üç aylık dönemde şifalı otları (ve ilaçları) kullanmaktan kaçının. • Önleyici tedavi ve şifalı bitkilerle erken müdahale, ilerlemiş sorunları tedavi etmekten daha güvenli ve daha etkilidir, çünkü dozaj tipik olarak en aza indirilebilir ve daha nazik şifalı bitkiler erken dönemde uygulanabilir.
- Hamile kadınlar için yan etkileri ve kontrendikasyonları açıkça anlayarak kullanmayı düşündüğünüz her bitkiyi öğrenin.

Hamilelik Sırasında Uyarı ve Tehlike İşaretleri: Tıbbi Yardım Alın! • İnatçı vajinal kanama • İlk üç aylık dönemde herpes kabarcıklarının ilk çıkışı • Şiddetli pelvik veya karın ağrısı • İnatçı, şiddetli bel ağrısı

- Ellerde ve yüzde ödem
- Şiddetli baş ağrıları, bulanık görme veya epigastrik (göğüs kafesinin merkezinin altındaki bölge) ağrı • Gebeliğin otuz yedi haftasından önce zarların yırtılması • Otuz yedi haftadan önce düzenli rahim kasılmaları • Fetal hareketin durması

Machine Translated by Google

Gebelikte Güvenli Kabul Edilen Bitkiler 3, 4, 5, 6, 7, 8

Aşağı daki tablo, klinik deneyler veya bilimsel güvenlik değerlendirmesi yoluyla hamilelik sı rası nda kullanı m için güvenli olduğu kanı tlanmı ş bir dizi bitkiye genel bir bakı ş sunmaktadı r.

UYARI: Hamilelik sı rası nda bir bitkinin güvenliğinden emin değilseniz, onu kullanmayı n.

BOTANICAL NAME	REASON FOR USE	CLINICAL TRIALS IN PREGNANCY	TYPICAL DAILY DOSE	COMMENTS
Red raspberry leaf *Rubus idaeus*	Mineral-rich nutritive tonic Uterine tonic that promotes an expedient labor with minimal bleeding Also an astringent for diarrhea	Positive	1.5 to 5 grams per day in tea or infusion	Highly astringent herbs can, theoretically, interfere with intestinal nutrient absorption.
Echinacea *Echinacea* spp.	Reduces duration and recurrence of colds and upper respiratory tract infections (URI)	Positive	5 to 20 milli-liters tincture	The dose listed here and considered safe by herbalists is higher than that used in the study by Gallo et al.
Ginger *Zingiber officinalis*	Antinauseant, antiemetic Used for NVP, *hyperemesis gravidarum, and general nausea*	Positive	Up to 1 gram dried powder per day	Higher doses of ginger are traditionally con-sidered emmenagogic, meaning they bring on the menses. Untreated *hyperemesis gravidarum* in pregnancy can cause serious adverse outcomes.
Cranberry *Vaccinium macrocarpon*	Prevents and relieves urinary tract infection (UTI)	None identified	16 to 32 fluid ounces of juice per day	Untreated UTI in pregnancy can cause serious adverse outcomes.
Chamomile *Matricaria Recutita*	Promotes general relaxation Treats insomnia Treats flatulence	None identified	1 to 5 grams per day in tea	No scientifically proven contraindications.

Amerika Birleşik Devletleri'nde bitkisel ilaç uygulaması düzenlenmemiş olduğundan, şifalı bitkiler konusunda eğitimi olsun ya da olması n herkes kullanı mları hakkı nda tavsiye verebilir. Buna, en iyi niyetli ancak en iyi bilgiye sahip olmayan doktorlar, hemşireler ve ebeler dahildir. Nitelikli bir şifalı bitki uzmanı veya hamilelik sı rası nda bitkilerin kullanı mı konusunda özel olarak eğitilmiş bir sağlı k uzmanı (bu alanda özel araştı rma yapmı ş bir ebe, hemşire veya doktor; dört yı llı k bir natüropati kolejinden mezun olan lisanslı bir natüropatik doktor; veya tescilli Çinli bitki uzmanı) size güvenlik bilgileri sağlayabilir. Ayrı ca, tüketicilere bitkisel güvenlik bilgileri sağlamak için var olan çeşitli kuruluşlarla da iletişime geçebilirsiniz, örneğin Amerikan Botanik Konseyi.

Bitkileri günlük yaşamı nı za nası l dahil edeceğinizi öğrenmek zor değil, ancak

Machine Translated by Google

hamilelik sı rası nda güvenli olduğu bilinenler arası ndan seçim yaparsı nı z. Bitkilerden yararlanmanı n en iyi yolu, onları sadece hasta veya rahatsı z olduğunuzda değil, düzenli olarak bir besin kaynağı olarak kullanmaktı r. Diyetinize ek vitamin ve mineraller sağlamakla kalmayı p aynı zamanda rahmi, karaciğeri, sinir sistemini, sindirim sistemini ve ürogenital sistemi güçlendiren, hamilelikte güvenle kullanı labilecek birçok bitki vardı r. Otlar, ortak gı daları mı zı n çoğunun eksik olabileceği besinleri topraktan alı r. Otlar, özellikle toplu olarak satı n alı rsanı z, nispeten ucuzdur. Çay içmek, otları rutininize dahil etmenin bir yoludur. Dünyanı n birçok yerinde günlük bir gelenektir ve hamileliğiniz sı rası nda besleyici bir ritüel sağlayabilir.

Bu kitapta bahsedilen şifalı bitkiler, nesiller boyu güvenli kullanı mı nı n yanı sı ra mümkün olduğunda klinik çalı şmaları n gösterdiği gibi, hamilelikte güvenli kabul edilebilir. Bilinen istisnalar belirtilmiştir. Ancak, her zaman akı lda tutulması gereken birkaç olası sorun vardı r:

- Hiçbir insan tı patı p aynı değildir ve bu nedenle bir bitkinin vücudunuz (veya bebeğiniz) üzerindeki tam etkisini önceden bilemezsiniz. Hamilelik sı rası nda denenmiş ve gerçek şifalı bitkilere güvenmek ve küçük miktarlarla başlamak, uygun ve gerekli olduğu şekilde dozu kademeli olarak artı rmak en iyisidir. Örneğin, kapsamlı Alman araştı rmaları na göre papatya tamamen güvenli kabul edilen ve herhangi bir toksik yan etkisi olmayan bir bitkidir, ancak Compositae familyası na üyeliği nedeniyle kanarya otu gibi bitkilerle birlikte nadir bir kişide alerjik reaksiyon olabilir. . Tüm bitkilerle yavaş ve dikkatli bir şekilde ilerlemek akı llı ca olacaktı r.
- Ticarette her zaman kontaminasyon, tağşiş veya bir bitki türünün başka bir bitki türüyle ikame edilmesi riski vardı r. Örneğin, bir örnekte Kanadalı bir anne, hamilelik sı rası nda kullanı mı oldukça güvenli kabul edilen Eleutherococcus senticosus adlı bir bitkiyi aldı ğı nı düşündü. Hamileliği sı rası nda düzenli olarak kapsül ürünü aldı ktan sonra doğuştan androjenizmli bir bebek doğurdu - bebek kı llı ydı (doğal olmayan miktarda saçla kaplı ydı). Kadı nı n kullandı ğı ürünün bilimsel analizi sonucunda tamamen başka bir bitki olan Periploca'yı içerdiği belirlendi. Periploca hamilelik sı rası nda kullanı m için güvenli kabul edilmez. Bitkileri yalnı zca güvenilir kaynaklardan satı n almak çok önemlidir. Emin değilseniz, çevrenizdeki deneyimli bir şifalı bitki uzmanı yla veya American Herbalists Guild gibi ulusal botanik tı p derneklerinden biriyle iletişime geçin (Kaynaklara bakı n).

- Kendiniz doğadan bitki topluyorsanı z, onları doğru tanı mladı ğı nı zdan emin olun. Arzu edilen bitkiyi zehirli bir bitkiyle karı ştı rmak ölümcül bir hata olabilir ve bu, yapı lması o kadar da zor olmayan bir hatadı r. Onları hasat eden birinden taze otlar satı n alsanı z bile, onları n eşyaları nı bildiklerinden emin olun. Geçenlerde, ticari ürünlere dahil edilmek üzere ormanda ot toplayan bir grup insanla karşı laşan deneyimli bir hasatçı nı n hikayesini duydum. Pek çok üründe yaygı n olarak kullanı lan şifalı bir bitkiyi hasat ettiklerini sanı yorlardı , ancak yanlı şlı kla zehirli su baldı ranı nı hasat ediyorlardı . Neyse ki yoldan geçen daha deneyimli şifalı bitki uzmanı , çok geç olmadan hataları nı onlara bildirdi.
- Toplu otlar satı n alı rken, aradı ğı nı zı elde ettiğinizi bilmeniz için bitkilerin yaygı n adları ile Latince adları nı n birbiriyle ilişkili olduğundan emin olun (bakı nı z ek B). Bitkilerin birçok farklı ortak adı vardı r, ancak Latince adları

Machine Translated by Google

uluslararası standart olarak kabul edilmektedir.

- Hata yapmamak için bitkisel tentürleri, hapları ve kapsülleri dikkatle etiketlenmiş kavanozlardan aldığınızdan emin olun. Yine, bu özellikle hamilelik sırasında ve küçük çocuklarda önemlidir.

- Her bitki için genel dozaj kuralları na uyulması esastır. Daha fazlasının daha iyi olduğu fikri, otlar da dahil olmak üzere herhangi bir ilaca uygulandığında tehlikelidir. Çoğu bitki çok nazik olmasına rağmen, etkileri hafife alınmamalıdır. Ek A, Bitkisel Müstahzarlar'da , genel dozaj yönergelerini bulacaksınız. Bu kitapta daha sonra koşullar bağlamında tartışılan tüm bitkisel protokollere özel yönergeler eşlik eder.

Bir kadın tam dairedir, içinde yaratma, besleme ve dönüştürme gücü vardır.

—DIANE MARIECHILD

- Hamilelik sırasında aldığınız şifalı bitkiler genellikle sizi olduğu kadar bebeğinizi de etkiler. Otlar, birçoğunun vücut üzerinde kanıtlanabilir etkileri olan güçlü kimyasal maddeler içerir. Örneğin bazı otlar, merkezi sinir sisteminin işleyişini etkileyebilen ve hamileliğin ilk üç ayında alındığında bebeğin sinir sisteminin gelişimini engelleyebilen uçucu yağlar veya alkaloidler içerir. Diğer şifalı bitkiler, emmenagojik özellikler olarak bilinen özelliklere sahiptir, yani pelvik dolaşımı uyarırlar.

  Bir kadın doğum zamanına yakın olduğunda bu arzu edilebilir olsa da, hamileliğin erken dönemindeki sonuç kasılmalarını uyarılması, hatta belki de erken doğum olabilir. • Hamilelik doğal bir süreçtir ve hasta olmadığınız sürece, şifalı otları tonik ve beslenme dışında kullanmanıza gerek yoktur.

- Hastaysanız ve şifalı bitkiler kullanmak istiyorsanız, gebelikte, özellikle ilk üç aylık dönemde kontrendike olan bitkilerden uzak durmanız önemlidir. Bitkileri yalnızca önerilen süre ve dozlara göre kullanın.
- Hamilelik sırasında belirli bir bitkiyi kullanmanın güvenliğinden emin değilseniz, deneyimli bir şifalı bitki uzmanına danışın.

Hamilelikte Kaçınılması Gereken Bitkiler

Bu bölüme eşlik eden tablo, hamilelik sırasında dahili kullanım için en sık kontrendike olan bitkileri listeler. Daha kapsamlı bir liste için McGuffin ve ark.'nın Botanik Güvenlik El Kitabı 'na bakın. (1997). 9

Aşağıdaki listede yer alan bazı şifalı bitkiler, belirli koşullar için küçük miktarlarda kullanılabilecek, bitkiyi kullanmanın risklerinin yararları na ağır bastığı , ancak yalnızca nitelikli gözetim altında kullanılabilecek bazı şifalı bitkiler bulunmaktadır. Bunun bir örneği, çok küçük miktarlarda kullanılması olacaktır.

Machine Translated by Google

ishal annenin kilo vermesine ve susuz kalması na neden oluyorsa, hamileliğin ortası nda şiddetli ishal için altı n mühür. Bununla birlikte, hamileliğin erken döneminde yüksek dozlarda altı n mühür, gelişmekte olan embriyo için güvensiz olabilir.

Ayrı ca, Çin'de hamile kadı nlar için kan toniği olarak reçete edilen dong quai gibi, Batı lı şifalı bitkiler uzmanları ve Batı lı bilimsel araştı rmalar tarafı ndan hamilelik sı rası nda kullanı lması kontrendike olan bazı bitkiler diğer ülkelerde düzenli olarak kullanı lmaktadı r. Önceden bitkilerle ilgili bilginiz yoksa veya bir şifalı bitki uzmanı nı n yardı mı yoksa, hamilelik sı rası nda bu tür bitkileri dikkatli kullanmak akı llı ca olacaktı r. Hamilelik, genellikle kontrendike olan bitkileri denemek için iyi bir zaman değildir. Ayrı ca, Çin otları , özellikle "patent ürünleri" olarak bilinen hazı rlanmı ş ürünler, herkesin bildiği gibi, pakette listelenmeyen şifalı bitkilerle, bazen de farmasötik ilaçlarla ve hatta ağı r metallerle kirlenir. Nitelikli bir şifalı bitki uzmanı veya temiz, güvenli markalara aşina Çinli bir doktor tarafı ndan reçete edilmedikçe, hamilelik sı rası nda bunlardan kaçı nı lmalı dı r.

Gebelikte Kullanı m İçin Kontrendike Otlar

Kı zı lağaç cehri, Rhamnus frangula

Aloe, Aloe vera

Angelica, Angelica archangelica

Arnica, Arnica montana

Sonbahar çiğdem, Colchicum autumnale

Kı zamı k, Berberis vulgaris Beth

kökü, Trillium spp.

Kutsanmı ş devedikeni, Cnicus benedictus

Kan kökü, Sanguinaria canadensis

Mavi yı lan otu, Caulophyllum thalictroides

Süpürge, Sarpthamnus scoparius

Butternut, Juglans canadensis

Kamı ş, Acorus kamı ş

Calendula, Calendula officinalis

Cascara sagrada, Rhamnus purshiana

Coltsfoot, Tussilago dedesi

Karakafes, Symphytum officinale

Pamuk kökü, Gossypium herbaceum

Çuha çiçeği, bahar çuha çiçeği

Damiana, Turnera aphrodisiaca

Ephedra (ma huang), Ephedra vulgaris

Feverfew, Tanacetum parthenium

Machine Translated by Google

Ginseng, Panax quinquefolium
Keçi sokağı , Galega officinalis
Altı nmühür, Hydrastis canadensis
Gotu kola, Hydrocotyle asiatica
Ipecac, Ipecac bir kar tanesidir
Ardı ç meyveleri, Juniperis communis
Meyan kökü, Glycyrrhiza glabra
Vadideki Zambak, Convallaria Magali
Lobelia, şişirilmiş Lobelia
Erkek eğreltiotu, Dryopteris filix-mas
Mandrake, Podophyllum peltatum
Ökseotu, beyaz ökseotu
Pelin, Artemesia vulgare Muskat,
Myristica officinalis (az miktarda ince)
Osha, Ligusticum porten
Maydanoz, Petroselinum Crispum (az miktarda ince)
Pennyroyal, Mentha pulegium Cezayir
menekşesi, Vinca spp.
Peru kabuğu, Cinchona spp.
Pleurisy kökü, Aesclepius tuberosa Poke
kökü, Phytolacca decondra Rhubarb, Rheum
palmatum Rue, Ruta graveolens Adaçayı ,
Salvia officinalis Sarsaparilla, Smilax
officinalis Çoban çantası , Capsella bursa-
pastoris Stillingia, Stillingia sylvatica Tansy,
Tanacetum vulgare Mazı , Mazı occidentalis Pelin,
Artemesia absinthum

Civanperçemi, Achillea millefolium

Psişik ve ruhsal bilgileri ve enerjiyi almaya açı k olduğunuz boyuta gelmek için önce gevşemeyi ve bedeninizi temizlemeyi öğrenmelisiniz.

Machine Translated by Google

tansiyon.

—DIANE MARIECHILD

Belirli bitki kategorilerinin hamilelik sırası nda kontrendike olduğu bilinmektedir:

- İncelemeye alı nan bitki grupları ndan biri, pirolizidin alkaloidleri (PA'lar) içerenlerdir. Bunları n hem yetişkinlerde hem de gelişmekte olan fetüslerde karaciğer hasarı na neden olduğu bilinmektedir. Karakafes, öksürük otu ve hodan, bu PA'ları değişen miktarlarda içeren ana suçlulardı r. Bu nedenle, çok nadiren ve hamileliğin ilk üç ayı ndan sonra dı şı nda, bu bitkilerin dahili kullanı mı ndan kaçı nmak en ihtiyatlı yaklaşı mdı r.

  DİKKAT: Kı sa bir süre için küçük miktarlarda karakafesin harici kullanı mı muhtemelen güvenlidir, ancak PA'lar deriyi geçebilir, bu nedenle kı rı k cilt üzerinde uzun süre kullanı lmamalı dı r.

- Diğer güçlü alkaloitleri içeren bitkilerden (çoğunlukla güçlü acı tadı yla anlaşı lı r), ister sindirim fonksiyonları nı ve metabolizmayı güçlü bir şekilde destekleyenler, ister kalp fonksiyonları nı geliştirmek gibi diğer görevleri yerine getirenler olsun, hamilelik sırası nda kaçı nı lmalı dı r. Sindirimi iyileştirmek için nazik bitki seçenekleri uygulanabilir.
- Bağı rsak hareketliliğini güçlü bir şekilde teşvik ederek etkilerini gösteren müshil bitkiler aynı zamanda rahim kası lmaları nı da teşvik edebilir ve bu nedenle hamilelik sırası nda kaçı nı lmalı dı r. Diyet değişiklikleri, egzersiz ve toplu laksatifler (örn. keten tohumu) gibi bağı rsak işleyişini teşvik etmek için daha nazik yöntemler kullanı lmalı dı r. • Güçlü hormonal aktiviteye sahip bitkilerden ve menstrüasyonu teşvik ettiği bilinen bitkilerden (emenagoglar olarak bilinir) tamamen kaçı nı lmalı dı r. Bağı rsak kurtları nı yok etmek için özel olarak kullanı lan güçlü otlar, tüm uçucu yağları n dahili kullanı mı gibi kontrendikedir.
- Bazı bitkilerin doğum sırası nda kullanı lması düşünülebilir, ancak bunun için deneyimli bir ebe veya doktorun rehberliği gerekir.

Hamilelikte Hangi Bitki Formları Güvenlidir?

Otları n uygulandı ğı formlar (yani tentür, çay) güçlerini ve etkinliklerini etkileyebilir. Biyoaktif bileşiklerin ekstraksiyonunu en aza indirmek veya tipik olarak tı bbi açı dan daha konsantre ürünler olan alkol bazlı müstahzarlarda aşı rı alkol tüketimini önlemek için su bazlı ekstraktlar (çaylar, infüzyon) kullanı n. Çoğu bitkinin vajinal kullanı mı (yani vajinal enfeksiyonları n tedavisi için) dahil olmak üzere harici uygulamalar güvenli kabul edilir; ancak, toksik olduğu bilinen bazı bitkilerden (örneğin, kök kökü, pennyroyal yağı ve mazı) içten ve topikal olarak kaçı nı lmalı dı r.

Otlar, hamilelik ve doğum sırası nda ortaya çı kan yaygı n şikayetler ve endişeler için önemli ölçüde rahatlama sağlayabilir. Hamilelik sırası nda bitkilerin gücüne saygı gösterilmeli ve bu nedenle dikkatli kullanı lmalı dı r. Bununla birlikte, birçok şifalı bitki olabilir.

Machine Translated by Google

çok sı nı rlı bulgulara, hatalı raporlara veya kanı tlanmı ş bir nedensel etki yerine bir sorunla ilişkilendirmeye dayalı olarak kontrendikedir. Henüz değerlendirilmemiş birçok şifalı bitki, anemiden vajinite kadar pek çok yaygı n gebelik sorunu için basit, güvenli, nazik ve etkili çözümler sunabilir. İyi bir diyet ve beslenme, egzersiz ve olumlu bir bakı ş açı sı ve güçlü sosyal destek dahil olmak üzere sağlı klı yaşam tarzı , optimal bir çocuk doğurma deneyiminin temel taşları dı r.

Besleyici Çay

Bu hamilelikte en sevdiğim içecek. Besin takviyesi (demir, kalsiyum ve birçok vitamin ve iz mineral) ve doğuma hazı rlı k içeceğidir.
Kurutulmuş otlar, elinizin altı nda olması için büyük bir parti halinde karı ştı rı labilir. Çay hem sı cak hem de soğuk lezzetlidir ve tüm aileniz tarafı ndan tadı nı çı karabilirsiniz. Malzemelerin miktarları nı değiştirebilir veya zaman zaman otlar ekleyip çı karabilirsiniz. Bu içeceği hamileliğin ikinci ve üçüncü üç aylı k döneminde ve doğum sı rası nda içmek güvenlidir. Süt üretimine yardı mcı olduğu gibi doğum sonrası için de faydalı dı r.

- 2 ölçü kı rmı zı ahududu yaprağı
- 2 ölçü ı sı rgan otu • ½ ölçü kuşburnu • ¼ ölçü nane yaprağı

Tüm kuru otları karı ştı rı n ve hava geçirmez bir kapta ı sı dan ve ı şı ktan uzakta saklayı n. İnfüzyonunuzu hazı rlamak için, karı şı mı n ¼ fincanı nı dörtte birlik bir kavanoza koyun. Kavanozu dolduracak kadar kaynar su ekleyin, üzerini kapatı n ve en az otuz dakika, en fazla iki saat demlenmeye bı rakı n. Süzün, tatlandı rı n ve günde bir ila dört bardak için.

---

1. Aviva Romm, Kadı n Sağlı ğı için Botanik Tı p (St. Louis, Mo.: Churchill Livingstone/Elsevier, 2010).

2. Zoë Gardner ve Michael McGuffin, Amerikan Bitkisel Ürünler Derneği'nin Botanik Güvenlik El Kitabı (Boca Raton, FL: CRC Press, 2013).

3. M. Simpson ve diğerleri, "Gebelikte Ahududu Yaprağı : Doğumda Güvenliği ve Etkinliği," Ebelik ve Kadı n Sağlı ğı Dergisi 46, no. 2 (Mart–Nisan 2001): 51–59.

4. Myra Parsons ve diğerleri, "Ahududu Yaprağı ve Doğum Üzerindeki Etkisi: Güvenlik ve Etkinlik", Avustralya Ebeler Koleji Dergisi 12, no. 3 (Eylül 1999): 20–25.

5. M. Gallo ve diğerleri, "Echinacea'ya Maruz Kalmanı n Ardı ndan Gebelik Sonucu: Prospektif Kontrollü Bir Çalı şma", Archives of Internal Medicine 160, no. 20 (Kası m 2000): 3141–3143.

6. W. Fischer-Rasmussen ve diğerleri, "Hyperemezis Gravidarum'un Zencefil Tedavisi", Avrupa Obstetrik, Jinekoloji ve Üreme Biyolojisi Dergisi 38, no. 1 (4 Ocak 1991): 19–24.

7. T. Vutyavanich ve diğerleri, "Gebelikte Bulantı ve Kusma İçin Zencefil: Randomize, Çift Maskeli, Plasebo Kontrollü Deneme", Kadı n Hastalı kları ve Doğum 97, no. 4 (Nisan 2001): 577–582.

Machine Translated by Google

8. T. Low Dog, Tamamlayı cı ve Bütünleştirici Tı pta Kadı n Sağlı ğı : Klinik Bir Kı lavuz (St. Louis, MO: Elsevier, 2004).

9. Gardner ve McGuffin, Botanik Güvenlik El Kitabı .

Machine Translated by Google

BÖLÜM 7

Egzersiz ve Duruş

Gebelikte sağlı k için egzersiz hayati önem taşı r. Refahı destekleyen ve depresyonu önleyen dolaşı mı artı rı r; kanı oksijenlendirmeye yardı mcı olarak yorgunluğu azaltı r; kaslarda gerginlik oluşması nı engeller; pelvik tı kanı klı ğı ve dolayı sı yla krampları , bel ağrı sı nı , bağ ağrı sı nı ve kabı zlı ğı azaltı r; alt ekstremitelerde kan birikmesini önleyerek bacak kramp ve gerginliklerini ve varisleri azaltı r.

Egzersiz, kaslardaki tonusu artı rarak vücudu doğuma hazı r hale getirir, doğumdan sonra organ tonusunun ve yerleşiminin düzelmesine yardı mcı olur ve ayrı ca pelvik organları n sarkması nı önler. Yaygı n hamilelik rahatsı zlı kları nı gidermek için kullanı labilecek birçok özel egzersiz ve yoga duruşu vardı r.

Egzersiz aynı zamanda değişen hamile vücudunuzda kendinizi rahat hissetmenize yardı mcı olur ve örneğin yoga gibi belirli egzersiz türleri, vücudunuza daha derinlemesine "uyum sağlamanı za" yardı mcı olur. Egzersiz, rahat kalmanı za ve aynı zamanda tonlanmanı za yardı mcı olabilir.

Birçoğumuz egzersize direnç gösteririz - bunu zor buluyoruz, formda değiliz, sı kı cı buluyoruz veya egzersizle ilgili kötü çağrı şı mları mı z veya deneyimlerimiz var; biz okuldayken Ve pek çok kadı n hareketsiz kalmaya o kadar alı şmı ştı r ki, harekete geçmek için iradelerini toplamaları gerekir. Ancak haftada birkaç kez on beş dakika bile hiç egzersiz yapmamaktan iyidir.

Egzersize karşı direncin üstesinden gelmenize yardı mcı olacak mükemmel bir yol, egzersizi hareket olarak adlandı rmaktı r. Vücudunuzu hareket ettirmekten keyif alacağı nı z yollar bulun. Sana ne iyi geliyor - dans etmek, Zumba, Nia, yürüyüş, yoga, tai chi, yüzme, tenis, aerobik? Hamileliklerim sı rası nda, kasları mı güçlendirmenin ve bu kasları nası l tanı mlayı p gevşeteceğimi öğrenmenin nazik bir biçimi olarak yogayı seçtim. Vücudumun hareket ettiği hissinin ve çabaları mı ödüllendiren sı caklı k, artan kan dolaşı mı , daha iyi sindirim, daha iyi uyku ve zihinsel sağlı k duyguları nı n tadı nı çı karmayı öğrendim. Ayrı ca, büyüyen çocuğumla birlikte ve onun etrafı nda hareket ederken bebeğimin hareket ettiğini hissetmeyi çok seviyordum. Daha güçlü bir egzersiz için, tempolu yürüyüşler yaptı m ve sı k sı k harika bir vuruşla müziği açtı m ve kendimi serbest bı rakarak dans ettim (iyi bir dans partisini severim!). Başlangı çta hamile kadı nlar için bir karı n ve pelvik tonlama şekli olarak geliştirilen oryantal dans, aynı zamanda doğum öncesi egzersiz yapmak için mükemmel bir yoldur.

Bebek sahibi olduğum ve hareketi hayatı mı n keyifli bir parçası haline getirdiğim bu yı llarda, gerçekten vücudumun değerini bilmeyi ve zevk almayı öğrendim ve gücüm ve dayanı klı lı ğı m önemli ölçüde arttı . Hamileyken vücudunuzu nası l hareket ettirmeyi seçtiğiniz daha az

Machine Translated by Google

yapmandan daha önemlidir. Dans edin, oynayı n, canlanı n ve bedeniniz ve şekliniz ne olursa olsun veya ne kadar tonda olursanı z olun vücudunuzun tadı nı çı karmayı öğrenin!

Bununla birlikte, her gün aşı rı ya kaçan egzersizler hamilelik sı rası nda zararlı etkilere neden olabilir. Her şeyden önce doğum, kas sertliği kadar kasları mı zı serbest bı rakabilmeyi de gerektirir. Aslı nda, profesyonel dans veya atletizm geçmişi olan kadı nlar, kasları daha gevşek ve daha az sı kı olan kadı nlara göre doğum yapmakta daha zor olabilir. Gevşemenin bilinçli farkı ndalı ğı egzersizin bir parçası değilse, o zaman egzersiz aslı nda kendi kendini baltalayı cı olabilir. Yoğun egzersiz aynı zamanda değerli kalorileri ve besinleri de tüketir ve bunlar yerine konmazsa, egzersiz aslı nda yetersiz beslenmeye katkı da bulunabilir. Son olarak, birçok kadı n için ağı r egzersiz, özellikle aerobik ve benzeri egzersizler, kontrol sorunları nı ve çok fazla iç gerilimi yansı tı r. Kadı nlar, kim oldukları hakkı nda iyi hissetmek için zaman ayı rmadan şekillerini, dayanı klı lı kları nı kontrol etmeye veya güçlerini kanı tlamaya çalı şı yor olabilir. Doğum yapma yeteneği teslim olma ve salı verme yeteneğini gerektirir.

Bu, özerklikle ilişkili kontrolden vazgeçmek anlamı na gelmese de, vücudunuzun yapması nı istediğiniz her şeyi yaptı rabileceğiniz duygusundan vazgeçmeniz gerektiği anlamı na gelir. Örneğin, egzersiz enerji verirken size şekerlemeden aldı ğı nı z gençleşmeyi sağlayamaz. Dinlenmeye ihtiyacı nı z varsa, egzersiz yaparak vücudunuzu zorlamayı n ve fiziksel ihtiyaçları için vücudunuza kı zmayı n. Stresinizi egzersizle uzaklaştı ramazsı nı z; hayatı nı zdaki stresi kaynağı nda azaltmalı sı nı z.

Birçoğumuz bedenlerimizi olduğumuzdan çok içinde yaşadı ğı mı z gibi deneyimliyoruz. Çoğu zaman vücudumuzu beğenmiyoruz, kendimizi çok azı mı zı n benzediği moda modellerine benzetiyoruz. Vücudumuzu beğenmemek, kendimizi beğenmemek anlamı na gelir. Başka biri gibi görünmek için egzersiz yapmak psikolojik olarak sağlı ksı zdı r; benzersizliğiniz için kendinizi takdir etme yeteneğinizi rahatsı z eder. Hamilelik sı rası nda göğüsleriniz, kalçaları nı z ve beliniz büyüdükçe, kendinizi muhteşem, iyi beslenmiş hamile bir anne - bir yaratı lı ş tanrı çası görüntüsü - olarak görmek yerine kendinizi sert bir şekilde yargı layabilirsiniz. Kendiniz hakkı nda olumlu hissetmiyorsanı z, kendinize mükemmel bir şekilde bakmanı z daha az olası dı r, bu yüzden bu tutum hakkı nda bir şeyler yapı n! Sizi birçok hamilelik ve doğum probleminden kurtarabilir.

Egzersizi dinlenme dönemleriyle dengelediğinizden emin olun. Birkaç tur yüzün, ardı ndan on dakika sı rtüstü süzülün, ardı ndan bu sı rayı tekrarlayı n; sabit bisikletinizi sürün veya step aerobik yapı n, ancak bunu birkaç dakikalı k derin rahatlama ile serpiştirin. Veya seansları nı zı beş ila on dakikalı k rehberli görselleştirme (ayrı ntı lar için 8. bölüme bakı n) veya bir küvette derin rahatlama ile sonlandı rı n. Gerisini takip eden aktivite, vücudunuzda kası tlı ve kademeli olarak serbest bı rakabileceğiniz gerilim alanları nı belirlemenize yardı mcı olacaktı r. Bu, doğum için mükemmel bir fiziksel hazı rlı ktı r. Siz hareket edip gevşerken, bebeğinizin hareket ettiği veya hâlâ içinizde olduğu hissine dikkat edin ve siz gevşedikçe bunun nası l değiştiğini fark edin. Tüm bunlar, bebeğinizin pelvisinizden ve kolları nı zdan kolayca hareket etmesine izin vermenizi daha iyi sağlayacaktı r.

Hem hareket ederken hem de rahatlarken, bebeğinize zevkinizi ve sevginizi iletin.

Unutmayı n, yoga gibi hafif hareketlerle bile kendinizi incitebilirsiniz. Karnı nı z büyüdükçe denge merkeziniz biraz değişecek ve çeşitli pozisyonları veya aktiviteleri daha zorlayı cı bulabilirsiniz. Kimseye bir şey kanı tlamaya ya da hamileliğin sizi yavaşlatmadı ğı nı göstermeye gerek yok. Bir dereceye kadar olmalı !

Hamilelik, vücudunuzun mesajları nı dinleme ve onurlandı rma zamanı dı r, onları görmezden gelmeyin.

Machine Translated by Google

Duruş

Duruş, doğum öncesi sağlığın önemli bir bileşeni olarak nadiren tartışılır ve bu talihsiz bir durumdur çünkü uygun duruş, bel ağrısı, nefes darlığı ve hazımsızlık gibi birçok hamilelik rahatsızlığını önleyebilir. Ayrıca, uygun duruşun, idrarın üreterlerde durması nedeniyle idrar yolu enfeksiyonlarının görülme sıklığını azaltabileceğine inanıyorum, çünkü bunlar sıkıştırılma olasılığı daha düşüktür.

Pek çok Amerikalının omuzlarını öne eğme eğiliminde olan zayıf bir duruşa sahip olması nın yanısıra, hamile kadınların, hamilelik ilerledikçe, büyüyen göbeğin ağırlığıyla belin öne doğru çekilmesine izin verme eğilimi de vardır.
Bu, lordoz olarak da bilinen geç hamileliğin tipik geri dönüşünü üretir; bu, geç hamileliğin paytak paytak yürüyüşünü vurgular, çünkü bacaklar kalça kemiklerinin öne doğru çekilmesiyle yer değiştirir.

Hamileliğin duruşunuzu bir dereceye kadar etkilemesi doğal olsa da, sadece pratik yaparak hamilelik boyunca mükemmel duruşu korumayı öğrenebilirsiniz. Ayakta dururken iyi bir duruş şu şekildedir: başınız dik tutulur, omuzlar geride tutulur ancak gergin olmaz, bel öne doğru eğilmez ancak nispeten düz kalır, kuyruk kemiği kalça kemiklerinizin üst kısımları çekilmeyecek şekilde altına sıkıştırılır öne ve ayaklar biraz ayrı olmalıdır. Yürürken, kuyruk kemiğinizi sıkıştırarak mükemmel duruşu koruma alıştırması yapabilirsiniz. Pelvisinizi iyi bir duruş pozisyonunda tutmak için karın kaslarını zıt kullanarak onu öne doğru çekin ve kalça kaslarını zıt kullanarak kuyruk kemiğinizi aşağı çekin.

Poor
Posture

Kendinizi düzgün bir şekilde tuttuğunuzda, diyaframınız ve karnınız karnınızdan kaldırılırsınız, böylece nefes almak ve midenizde yemek için daha fazla alan bırakılırsınız. Bir sandalyede kambur bir pozisyonda oturarak ve ardından dik, dik bir duruşa geçerek farkı hissedebilirsiniz. Veya oturduğunuzda nefesinizin kesildiğini veya midenizin dolu olduğunu hissederseniz, dik oturmayı deneyin. Otururken kendinizi kambur buluyorsanız, belinizi sandalyenin arkasına doğru iterek (böylece sırtınızdaki eğriliği en aza indirgemek için) daha uzun oturma alıştırması yapın ve bacakları nız biraz açık olacak şekilde ayakları nız yere dik bir şekilde koyun. .
Gerekirse, sırtınızın alt kısmına ve başınızın ve boynunuzun arkasına küçük bir yastık koyabilirsiniz. Bu, özellikle sandalyede rahatlamayı planlıyorsanız iyidir. Benzer şekilde,

Machine Translated by Google

Yatakta dik otururken ve kitap okurken, kamburlaşmanı zı önlemek için yastı k kullanarak dik oturun.

Good Posture

Mümkün olduğunda, yere bağdaş kurarak oturun. Bu, sı rt kasları nı zı n gücünü artı racak ve inip çı karken kasları nı zı çalı ştı rmanı n ek faydası nı elde edeceksiniz.

Yatarken rahatlı k sağlamak için yastı k kullanı n. Örneğin, yan yatı yorsanı z, göbeğinizin ağı rlı ğı nı n belinizin alt kı smı na binmesini önlemek için bükülmüş bacağı nı zı bir yastı ğa dayayı n. Karnı nı zı yataktan hafifçe kaldı rmak için karnı nı zı n altı na küçük, yumuşak bir yastı k da sı kı ştı rabilirsiniz. Birçok kadı n yan yatarken bacakları nı n altı na yastı k koymaktansa dizlerinin arası na yastı k koymayı sever. Her iki durumda da, hamilelik ilerledikçe çeşitli pozisyonları deneyebilmeniz için yatağı nı zda bol miktarda yastı k olması yararlı dı r. Uyurken rahatlı k sizi, genellikle düzensiz bir uykuya eşlik eden sinirlilik, hazı msı zlı k ve kas ağrı ları ndan koruyacaktı r.

Hamileler İçin Temel Hareketler

Doğum öncesi egzersiz ve yoga hakkı nda pek çok mükemmel kitap var, bu yüzden burada size sadece on doğum öncesi egzersiz vereceğim. Bunlar dolaşı m, pelvis ve sindirim için faydalı bulduğum on hareket ve poz. Doğum yaptı ğı nı zda çalı şacak kasları belirlemenize, esnetmenize, tonlamanı za ve gevşetmenize yardı mcı olacaklar. Bu egzersizler bireysel veya set olarak yapı labilir. Verilen sı ra mantı klı bir ilerlemedir, ancak en kolaydan en zora doğru değildir. Egzersiz yapmaya alı şkı n değilseniz tekrar sayı sı nı azaltabilir veya daha kuvvetli bir egzersiz için artı rabilirsiniz. Hareketleri en iyi şekilde anlamak için açı klamaları ve resimleri birlikte kullanı n. Yavaşça başlayı n ve hareketleri tamamladı ğı nı zda en az beş tam dakika dinlenin. Bir egzersiz seansı ndan sonra, bir gevşeme tekniği ile devam edebilirsiniz (8. bölümdeki “Gevşeme Teknikleri” konusuna bakı n).

Her egzersizi yaparken bebeğimi ı şı kla çevrili olarak hayal etmekten zevk alı yorum. Arka planda sakinleştirici müzik de rahatlamayı ve konsantrasyonu kolaylaştı rı r. Her birine başlamak için yararlı buluyorum

Machine Translated by Google

birkaç dakikalı k gevşeme, boyun hareketleri ve derin nefes alma seansı . Her zaman sert ama yumuşak bir yüzey üzerinde egzersiz yapı n.

DURAN BÜKÜM

1. Ayakları nı z birbirinden yaklaşı k 12 inç uzakta olacak şekilde dik durun. Kolları nı zı her iki tarafa doğru uzatı n.

2. Nefes verirken, vücudunuzun üst kı smı yere paralel olacak şekilde belinizi öne doğru eğin.

3. Şimdi ayakta durma pozisyonuna dönerken nefes alı n, bacaklar hala açı k ve kollar uzatı lmı ş durumda.
   Sağ ayağı nı zı hafifçe döndürerek hafifçe sağa çevirin.

4. Nefes verirken, üst gövdeniz yine vücudunuza paralel olacak şekilde bacağı nı zı n üzerinden öne doğru eğin.
   zemin.

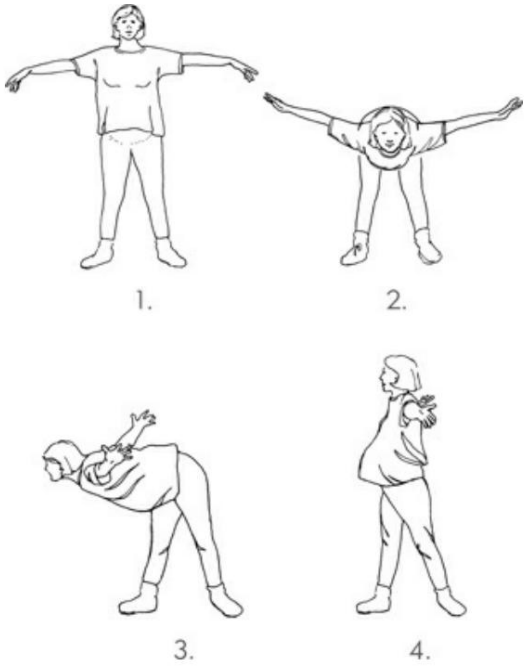
5. Nefes alı n ve ayakta durma pozisyonuna devam edin.

6. Tekrar öne doğru eğilerek 1. ve 2. adı mları tekrarlayı n.

7. 3. ve 4. adı mları uygulayı n, ancak bu sefer sola doğru eğilin.

8. Nefes alı rken merkeze dönün ve 1. adı mı tekrarlayı n.

   1'den 8'e kadar olan pozisyonları on defaya kadar tekrarlayı n.



YOGİK SQUAT

1. Dik durun, ayaklar yaklaşı k 12 inç aralı klı , dizler hafifçe bükülmüş ve elleriniz avuç içi hizası nda ve tavana dönük olacak şekilde kolları nı zı başı nı zı n üzerine kaldı rı n. Derin nefes al.

2. Nefes verirken, her seferinde bir omur olacak şekilde başı nı zı yere doğru indirmeye başlayı n.

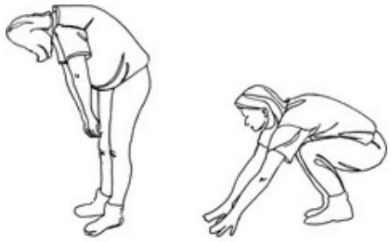
Machine Translated by Google

elleriniz yere değsin.

3. Kalçanı zı n yere doğru inmesine izin verin ve nefes alı rken yavaşça vücudunuzun çömelme pozisyonu almak.

4. Bu çömelmeyi yapabildiğiniz kadar uzun tutun. Çömelmeye alı şkı n değilseniz, başlayı n pozisyonu on saniyeye kadar tutmak. Sonunda bunu birkaç dakikaya çı karabileceksiniz.

Bu egzersizi birden fazla tekrarlamak isterseniz, sonuna kadar adı mları tersine çevirebilirsiniz. kolları yukarı kaldı rmı ş olarak tekrar ayakta durun ve ardı ndan 1. adı mla tekrar başlayı n.



2. a 2. b

3.

KELEBEK Pozu

1. Kalçanı zı n üzerine düz bir şekilde yere dik oturun.

2. Bacakları nı z dizlerinizden bükülü ve yanlara doğru açı k şekilde ayak tabanları nı zı bir araya getirin. birlikte.

3. Ellerinizle ayakları nı zı tutarak topukları nı zı mümkün olduğunca kası kları nı za yakı n çekin. olası .

4. Yavaşça dizlerinizi yere yaklaştı rarak dizlerinizi yukarı ve aşağı hafifçe "çı rpı n".

5. Bu egzersize hafif nefes alı p vermelerle eşlik edin.

6. Her seansta bu duruşu daha uzun süre koruyun. Ayakları nı zı daha fazla çekin ve zorluğu artı rmak için dizlerinizi yere yaklaştı rı n.

İsteğe bağlı : İç bölgenizi biraz daha germek için başı nı zı ayakları nı za değdirmeyi deneyebilirsiniz. kalçalar Bunu yaparken bacakları nı zı sallamaya çalı şmayı n.

Machine Translated by Google

DEĞİŞİKLİKLİ ÖNE DÖNÜŞ

1. Yere dik oturun, bacakları nı zı düz tutarak yanlara doğru uzatı n. nefes al
derinden.
2. Nefes verirken yavaşça öne doğru eğilin, karnı nı zı ve göğsünüzü yere mümkün olduğunca yaklaştı rı n.
mümkün olduğunca önünüzde.
3. Nefes alı rken bacak pozisyonunuzu koruyarak dik oturun.
4. Egzersiz yaptı kça zemine yaklaşarak ve öne doğru virajı daha uzun süre tutarak on defaya kadar tekrarlayı n.

İsteğe bağlı : Her bir bacak üzerinde öne doğru eğilmeyi de değiştirebilirsiniz.

Sentor

(Jeannene Parvati Baker tarafı ndan yaratı lmı ştı r)

1. Bir bacağı nı zı altı nı zdan bükün ve diğerini resimdeki gibi tam arkanı za doğru gerin.
2. Avuç içleriniz hayali bir duvara düz bir şekilde bastı rı yormuş gibi elleriniz önünüzde.
3. Bu konumu iki dakikaya kadar tutun; sonra bacakları değiştirin.

İsteğe bağlı : Bacak pozisyonları nı koruyarak, gövdenizi yavaşça yan tarafa doğru çevirin.
uzatı lmı ş bacak ve ayağı nı za doğru geriye yaslanı n. Bacakları değiştirin ve diğer tarafta tekrarlayı n.

Machine Translated by Google

KÖPRÜ

1. Dizleriniz yukarı da ve topukları nı z yerde düz bir şekilde sı rt üstü yatı n.
2. Rahat bir ritimle nefes alı rken ellerinizle ayak bileklerinizi kavrayı n.
3. Gevşemiş nefes almaya devam edin ve kalçanı zı yerden kaldı rı yormuş gibi yavaşça kaldı rı n. görünmez ip göbek deliğinizi tavana doğru çekiyordu.
4. Bu konumu otuz saniyeye kadar tutun; sonra kalçanı zı yere indirin.

Arka arkaya dört defaya kadar tekrarlayı n.

PELVİK TAŞ

1. Sı rtı nı z yere paralel olacak şekilde eller ve dizler pozisyonuna geçin.
2. Nefes verirken karnı nı zı n yere doğru inmesine izin verin.
3. Şimdi sı rtı nı zı bir kedi gibi kamburlaştı rarak nefes alı n.

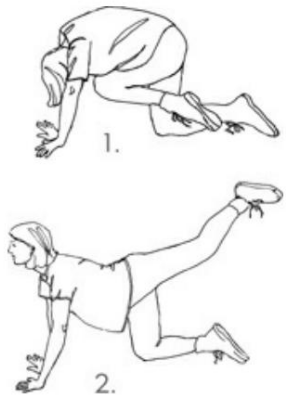
Hafif bir nefes alma ritmini izleyerek bu diziyi yirmi defaya kadar tekrarlayı n.

BACAK UZATMALARI

1. Eller ve dizler konumunda, sol bacağı nı zı hafifçe geriye ve yukarı ya doğru kaldı rı n, ayağı nı zı n tavana doğru uzanması na izin verin.
2. Dizinizi yere geri koyun.

Yirmi defaya kadar tekrarlayı n; sonra sağ bacakla tekrarlayı n.

Machine Translated by Google



BACAK KALDIRMA

1. Sol tarafı nı za yatı n.

2. Sağ bacağı nı zı tavana kaldı rı n ve ayağı nı zla havada hafif daireler çizin.

3. Bacağı nı zı indirin.

Yirmi defaya kadar tekrarlayı n; sonra sağ tarafı nı za dönün ve karşı bacak ile tekrarlayı n.

BEL ESNEĞİ

1. Sı rt üstü düz bir şekilde uzanı n, bacakları uzatı n ve kolları yanlara doğru uzatı n.

2. Sağ ayağı nı zı yukarı kaydı rı n ve dizinizi göğsünüze doğru getirin.

3. Omuzları nı zı yerde düz tutarak, sağ diziniz yere değene kadar kalçaları nı zı bükün.
sol elinizin yanı ndaki zemin.

4. Hafifçe nefes alarak bu pozisyonu otuz saniyeye kadar tutun.

5. 1. pozisyona dönün ve karşı tarafta tekrarlayı n.

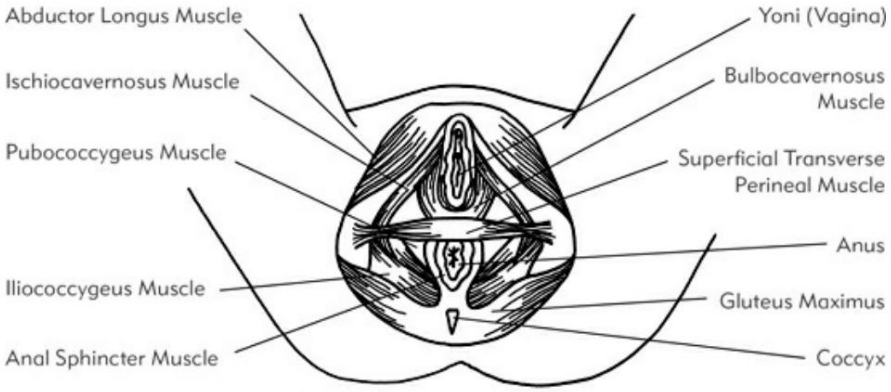
6. Bu, her iki tarafta üç defaya kadar tekrar edilebilir.

Bu son duruştan itibaren, bacakları nı zı , karnı nı zı , başı nı zı ve boynunuzu desteklemek için gerektiği kadar yastı k kullanarak kolayca gevşeme pozisyonuna geçebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Pelvik Sağlı k

Çoğu kadı n, pelvik organları ve kasları hakkı nda - nerede oldukları , neyin normal ve sağlı klı olduğu, hatta nası l göründükleri ve hissettikleri - hakkı nda bir anlayı ştan yoksundur. Yine de bu farkı ndalı k, kendinizi doğum deneyimine hazı rlamanı za yardı mcı olabileceği gibi yaşam boyu pelvik sağlı ğı korumanı za da yardı mcı olabilir. Vajinal kasları bilinçli olarak gevşetme yeteneğinin doğumu ne kadar kolaylaştı rabileceğini çok az kadı n fark eder. Ek olarak, pelvik tonus, yaşamı n sonraki dönemlerinde rahim sarkması ve idrar kaçı rma gibi bir dizi kadı n problemini önleyecektir. Seks daha iyi olacak, sindirim daha sağlı klı olacak ve hemoroit gibi problemlerle karşı laşma olası lı ğı nı z azalacaktı r. Boston Women's Health Book Collective tarafı ndan yazı lan Yeni Yüzyı l İçin Bedenlerimiz, Kendimiz anatominizi anlamak için belki de en iyi kaynaktı r ve bu kitabı kişisel kitaplı ğı nı za bir başvuru kı lavuzu olarak eklemenizi tavsiye ederim.1



Perineum and pelvic floor

Pelvik kemikler, yoni ve pelvik taban kasları nı n yapı sı hakkı nda temel bir fikir vereceğim. Görsel yardı m için ekteki şemaya bakı n. Pelvis, üstte ve altta açı k olan ve kasları n ve kan damarları nı n kemiklere geçmesine ve kemiklere bağlanması na izin veren kemikli yapı içinde çeşitli açı klı klara sahip olan büyük, kemikli bir beşik veya çanaktı r: ileum, oluşturan iki kalça kemiği karnı nı zı n her iki yanı nda belinizin hemen altı nda armalar; kalça kemiklerinin merkezi kı smı nı oluşturan ve genellikle "oturma kemikleriniz" olarak adlandı rı lan kemikleri oluşturan iskiyum; ve kası k saç çizginizin yakı nı nda pelvisinizin merkezinde buluşan kası k kemikleri. Pelvisin arkası nda kuyruk kemiği olarak da adlandı rı lan sakrum ve koksiks bulunur. Pelvisiniz doğum kanalı , üretra, rektum, mesane, uterus, fallop tüpleri ve yumurtalı kları içerir. Uterusu birbirine bağlayan bağlar vardı r.

Machine Translated by Google

pelvisin önü, arkası ve yanları ve rahmin altı nda bir askı oluşturan, doğum kanalı nı oluşturan ve bunu ve diğer yapı ları destekleyen ve çevreleyen kaslar. Doğum sı rası nda leğen kemiğinizi açmak ve daha önce bahsettiğim sağlı k sorunları ndan bazı ları nı önlemek için etkili bir şekilde çalı şabilmeniz için bu kaslar tanı mlanabilir ve güçlendirilebilir.

Toplu olarak pelvik taban olarak adlandı rı lan bu kasları tanı mlamak için cinsel organları nı zla rahat hissetmeyi öğrenmelisiniz. Neyin ne olduğunu anlamanı za yardı mcı olması için anatomi çizimlerine bakı n ve dilerseniz (ve bunu şiddetle tavsiye ederim) bir aynada kendinize bakı n. Dı ş cinsel organları nı zı çevreleyen kasları , idrar yapmak için sı ktı ğı nı z ve serbest bı raktı ğı nı z aynı kasları sı kı p gevşettiğinizi görsel olarak gözlemleyebilirsiniz.

PELVİK TABAN EGZERSİZİ

Pelvik taban kasları nı z, idrar akı şı nı zı başlatmak ve durdurmak için kullandı ğı nı z kaslar olarak en iyi şekilde tanı mlanı r - ancak bu, bunlardan sadece birkaçı nı kullanı r. Pelvik taban egzersizleri, onları idrar kaçı rma tedavisi ve önlenmesi için geliştiren doktorun onuruna Kegels olarak bilinir. Onlara pelvik taban egzersizleri demeyi tercih ederim. Cinsel bir ilişki içinde olanları nı z için sevişmek, bu sı kı laştı rma ve salı vermeyi uygulamak için harika bir fı rsat sağlar ve partneriniz cinsel deneyiminiz sı rası nda kasları nı zı ne kadar sı kı sı kabileceğinizi onaylar. (Orgazmlar bu kasları n doğal sı kı laştı rı cı ları dı r.
Ayrı ca pelvik kan dolaşı mı nı da teşvik ederler. Birlikte çalı ştı ğı m bir anne orgazmlardan "yardı mlı Kegel'ler" olarak bahsetti.) Kegel egzersizleri günde yüz defaya kadar yapı labilir (halihazı rda idrar kaçı rma veya sarkma sorunları nı z varsa bunun iki katı).

Ancak bu kasları sı kmak ve serbest bı rakmak yeterli değildir. Kadı nlar ayrı ca optimal faydayı elde etmek için doğum kanalı ndaki kasları sı kmayı da öğrenmelidir. Bu biraz pratik gerektirir ve ilk başta zor ve hatta yorucu olabilir. Ebeniz, vajinanı zı n neresinde oldukları nı size göstererek bu kasları tanı mlamanı za yardı mcı olabilir. Veya kendiniz hissedebilirsiniz. Kitaplara bakı n veya eşinizden parmakları nı veya penisini sı ktı ğı nı zda size haber vermesini isteyin. Sı karken kalça veya karı n kasları nı zı değil, kası k kemiğinizin arkası nda kasları nı zı sı ktı ğı nı zı hayal etmeye çalı şı n.

Çalı ştı ğı m bir anne orgazmlardan "yardı mlı Kegels" olarak bahsetti.

ASANSÖR EGZERSİZİ Diğer bir pelvik

egzersiz, ebeler ve doğum eğitmenleri tarafı ndan genellikle “asansör” olarak adlandı rı lı r.
Temel imgelem, yoni'nizin bir asansör boşluğu olduğu ve sadece kasları nı zı kullanarak hayali bir asansörü zemin kattan (vajinal açı klı ğı nı z) dördüncü kata (yüksek iç) yükselttiğinizdir. Bunu yavaşça, kat kat yaparsı nı z ve sonra yavaşça, kat kat serbest bı rakı rsı nı z.
Ayrı ca, süper gevşemelerine izin vererek kasları nı zı bodrum katı na kadar serbest bı rakabilirsiniz; bu, bebeğiniz taç giyerken (baş açı k ve doğmak üzere) doğum yapmak için kasları nı zı tamamen serbest bı rakmak için mükemmel bir uygulamadı r. Asansör her gün on kez yapı labilir

Machine Translated by Google

yukarı daki alı ştı rmalara ek olarak.

DOĞUM GÜNÜ EGZERSİZİ

En sevdiğim şeylerden biri olan son bir pelvik egzersizi, ünlü doğum eğitmeni Sheila Kitzinger'den derledim. Bu alı ştı rmada, vajinal duvarları nı zı n üzerine kasları nı zı kullanarak "Doğum Günün Kutlu Olsun" yazdı ğı nı z bir kağı t parçası olduğunu hayal edin. Vajinal açı klı ktan başlayarak H'yi "yaz" ve bu kelimelerdeki tüm harfleri oluşturmak için kasları nı zı yukarı doğru gerdirmeye ve hareket ettirmeye devam edin. İstediğiniz şekilde yazabilirsiniz, ancak her zaman "t" nin üzerini çizin ve "i" nin üzerine nokta koyun. Optimal pelvik sağlı k için bunu yüz Kegel ile birlikte her gün on kez yapı n.

Not: Yukarı daki egzersizleri yapmayı hatı rlamak için, bunları rutin olarak yapmak için her gün belirli zamanlar seçin, örneğin, her idrara çı kmanı zdan sonra, uyanı p uyuduğunuzda, her yemekten veya atı ştı rmadan önce veya her yemekten sonra. arabanı zda kı rmı zı ı şı kta durun veya markette kasadası nı z.

ÇÖME Çömelme,

pelvik kasları nı zı güçlendirmenin başka bir yoludur ve yukarı da açı klanan egzersizleri uygulamak için harika bir konumdur. Dünya çapı ndaki geleneksel kültürlerdeki kadı nlar, ateş üzerinde yemek pişirmek, nehirde çamaşı r yı kamak vb. için her gün çömelir ve doğal olarak pelvis sağlı ğı nı destekler. Geleneksel kültürlerdeki kadı nları n çoğunun sorunsuz ve kolay doğumlar yaptı ğı da bildirilmektedir. Daha önce hiç çömelmediyseniz, her gün on dakika (veya daha fazla) squat yapmaya çalı şı n. TV izlerken, yürümeye başlayan çocukla oynarken veya kitap okurken çömelebilirsiniz.
Ne zaman aklı na gelirse çömel. Topukları nı zı n her birinin altı na bir kitap koymak, bu pozisyon başlangı çta bacakları nı zı n arkası nı ağrı tı yorsa yardı mcı olabilir. Hamileliğinizin sonunda, çok daha kolay ve kendi yararı nı za olacak şekilde squat yapabileceksiniz!

Masaj: Pasif Egzersiz

Geleneksel olarak, hamile kadı nlara, genellikle ebe tarafı ndan kapsamlı bir masaj yapı lı rdı ve bu, doğum öncesi bakı mı n temel bileşeniydi. Hamile kadı na, hamilelik boyunca göbek, kalça ve bacaklara kapsamlı bir masajla haftada bir veya daha sı k masaj yapı lmı ş olabilir. Bu, annenin pelvisinin farkı na varması na ve rahatlaması na olanak sağladı ve ebenin bebeğin pozisyonunu belirlemesine ve gerekirse bebeğe doğru yere masaj yapması na izin verdi. Bu fiziksel teması n, yatı ştı rı cı bir şekilde dokunulmak isteyen hamile kadı nlar için, özellikle de sekse az ilgi duyan ancak yine de çok fazla fiziksel temas isteyen kadı nlar için gerekli olduğunu düşünüyorum. Ve hangi yetişkin bir masajı geri çevirir ki? Ek olarak, çocukları n çocuklukları boyunca masaja bayı ldı kları gibi, bebeklerin de anne karnı nda masaja bayı ldı kları na inanı yorum.

DOĞUM ÖNCESİ MASAJIN FAYDALARI

Bu iyileştirme yöntemi, kültürümüzde hamile kadı nları n bakı mı nda neredeyse hiç yoktur ve

Machine Translated by Google

bu büyük bir kayıp. Doğum öncesi masajın sayısız faydası vardır. Pasif bir egzersiz şekli olarak, annenin (ve bebeğin) tüm vücudunu oksijenlendirerek, halsizliği, mide bulantısını, yorgunluğu ve depresyonu azaltan dolaşımı teşvik eder. Ayrıca vücudun çeşitli bölgelerinde depolanmış veya durgun halde bulunan besinlerin salınmasını teşvik eder ve varislere ve ağrılara neden olabilen kan tıkanıklığını gidermeye yardımcı olur.

UYARI: Tehlikeli bir emboli ile sonuçlanabilecek bir kan pıhtılaşmasına neden olabileceğinden, varislere asla doğrudan masaj yapılmamalıdır.

Masaj, kasları hafifçe sıkılaştırır ve annenin derinlemesine rahatlamasına yardımcı olur. Uyku güçlüğü çeken kadınlar için mükemmel bir uyku düzenleyici olabilir. İyi bir duruşu teşvik eder, bu da hem sırt ağrısını hem de ön uterin bağlarının aşırı gerilmesini önler. Ama en önemlisi, masaj bir kadını n vücuduyla temasa geçmesine yardımcı olur. Fiziksel olarak rahat hissetmesini sağlayan ve kas gerginliğini tanımlayıp gevşetmek için bir zaman ve yer sağlayan içe odaklı bir deneyimdir. Bu çok önemli bir doğum hazırlığıdır.

İdeal olarak, partneriniz hamilelik boyunca size masaj yapabilir, bu sadece her gece göbek masajı veya ayak masajı olsa bile (ikincisi hamileliğin sonlarında uykuya dalmak için en sevdiğim yoldur). Bireysel tercihlere bağlı olarak birini sert ve kuvvetli veya yumuşak ve şefkatle ovmak için profesyonel bir masöz olmak gerekmez. Kişinin yalnızca alıcı, istekli ve gerilimli alanlara duyarlı olması gerekir. Masaj, partnerler için eşlerine onları ne kadar takdir ettiklerini göstermeleri için harika bir fırsat sağlar ve aynı zamanda babanın bebeği hissetmesi ve onunla konuşması için olgun bir zamandır. Resimde bir eş yoksa, başka bir arkadaşını z size periyodik olarak - hediye veya takas olarak - masaj yapabilir. (Hamile olmayan arkadaşlar muhtemelen bir sırt masajı veya ayak masajından memnun kalacaklardır ve bu, hamile kadınların sevgi dolu enerji vermeleri için de güzel bir yoldur.) Ya da ara sıra profesyonel bir masajla kendinizi şımartabilirsiniz.

Ebeler, en azından birkaç doğum öncesi ziyarette bunu yapmak için zaman ayırarak masajı dahil etmeyi öğrenebilirler. Bu, aranızdaki güven ve rahatlama hissini geliştirmeye yardımcı olabilir. Ayrıca hamile kadının eşine nasıl masaj yapacağını öğretme, gergin olabileceği alanları belirleme ve bunları serbest bırakması na yardımcı olma fırsatı da sağlar. Anneye çok ihtiyaç duyduğu dokunuşu sağlayabilir, özellikle bekarsa veya küçük çocukların annesiyse ve tüm gün enerji harcıyorsa ancak kendi enerjisini yenilemek için çok az zamanı varsa.

MASAJ YAPILMASINA İLİŞKİN GENEL İPUÇLARI: ORTAKLAR, DOULALAR VE EBELER İÇİN Etkili bir masaj yapmak gerçekten çok basittir. Yapılacak ilk şey rahatlatıcı bir atmosfer yaratmaktır. Hamile bir kadının rahatlayabileceği sessiz ve rahat bir yere sahip, loşuşıklı, sıcak bir odaya ihtiyacınız olacak - ellerinde bol miktarda yastık olması, hamileliğin son aşamalarındaki kadınların bile çalışılabilir bir pozisyon bulmasını sağlayacaktır. Yağmur sesi veya başka bir doğal unsur gibi yatıştırıcı müzik, rahat bir duruma neden olabilir.

Kadının kıyafetlerini çıkarıyorsa, üzerini örtebileceği bir çarşaf sağlamanız gerekecektir. Kol, bacak veya sırt gibi her seferinde yalnızca küçük alanları açığa çıkarmanız gerekecek. Bu, savunmasızlık hissini azaltacak ve ona

Machine Translated by Google

biraz sı caklı k

Masaj için ayrı ntı lı talimatlar vermek bu kitabı n kapsamı dı şı nda olsa da, size tam vücut masajı yla nası l devam edeceğiniz konusunda genel bir fikir vereceğim. Genel bir rahatlatı cı masaj için (özel olarak iyileştirici bir masajı n aksine) duyarlı lı ğı nı zı n, nezaketinizin ve annenin ihtiyaçları nı dinlemeye istekli olmanı zı n yeterli olduğunu her zaman unutmayı n.

Başlamadan önce, anneye tuvaleti kullanması nı hatı rlatı n, aksi takdirde bir noktada işemek için kalkması gerekeceğinden veya kasları nı tutarak tamamen gevşemesini engelleyeceğinden emin olabilirsiniz. Ardı ndan rahat bir pozisyon bulması na yardı m edin; bir bacağı nı bir yastı ğı n üzerine koyarak yan yatmak iyi sonuç verir. Şimdi az miktarda masaj yağı kullanarak ayakları nı nazikçe ovuşturarak başlayı n. Anne daha sert ve derin bir masaj istiyorsa, o zaman daha derin bir şekilde bastı rabilirsiniz, ancak kasları n dokunuşunuza tepki vermesine ve gevşemesine izin vermek için her bölgeye nazikçe başlayı n. Bacakları nı zı yukarı kaldı rı n ve ardı ndan boynunuza ve omuzları nı za masaj yapmaya devam edin.
Daha sonra, anneyi yan yatı rı n, eğer halihazı rda değilse, sı rtı nı sı vazlayabilmeniz için.
Yavaşça sı rtı ndan aşağı ve kalçaları nı n üzerinden geçin. Daha sonra, karı n kasları nı gevşetmesine yardı mcı olmak için ellerinizi ovuşturarak annenin karnı na hafifçe masaj yapabilirsiniz. Herhangi bir zamanda kadı n uyuyakalı rsa, dinlenmesine izin verin.

Ayakları gibi sadece bir bölgeye masaj yapmak istiyorsanı z, o bölgeye daha dikkatli bir şekilde masaj yapı n. Karnı na masaj yaparken daima bebeği hatı rla, bebekle konuş ve ona da masaj yap!

---

1. Boston Women's Health Collective ve Judy Norsigian, Bedenlerimiz, Kendimiz (New York: Touchstone, 2011).

Machine Translated by Google

BÖLÜM 8

Dinlenme İhtiyacı

Çok sevdiğim bir arkadaşı m hamile kadı nlardan "ağı r inşaat halinde" diye söz ederdi. Bence bu, hamilelikte neden bu kadar çabuk yorulduğumuzu açı klı yor - başka bir insan yaratmak için çok çalı şı yoruz! Eşimin büyükannesi, seksenlerinin sonundayken, ne zaman bebeklerimden birini uyurken görse, "Ah, o (ya da o) bir santim daha büyüyecek" yorumunu yapardı . Uykunun bebeklerin büyümesine yardı mcı olduğuna inanı yordu. Aslı nda bu fikri destekleyen bilimsel kanı tlar var—metabolizmamı z ve hormon seviyelerimiz uyanı klı k ve uyku durumları arası nda farklı lı k gösterir ve ikincisi kemik yapı mı nı ve kas onarı mı nı destekler!

Bu yüzden kendinize biraz müsamaha gösterin ve yorgunsanı z dinlenmek için bolca zaman ayı rdı ğı nı zdan emin olun. Küçük çocukları nı z varsa, bitkin olma olası lı ğı nı z daha da yüksektir. Çocukları nı zı izlemesi için arkadaşları nı zı ve aile üyelerinizi toplayı n veya haftada birkaç öğleden sonra bebek bakı cı lı ğı yapması için bir lise öğrencisini işe alı n; Ailede çocuklarla övünme hakkı olan herkesin onları n sorumluluğunu alması na da yardı mcı olması gerektiğini söylemek isterim! Dinlenmenize izin vermezseniz, yorgunluk, mide bulantı sı , hazı msı zlı k, kabı zlı k, uyuşukluk, sinirlilik, duygusal dalgalanmalar ve depresyon yaşama olası lı ğı nı z daha yüksektir. Yorgunluk aynı zamanda doğumu ve doğum sonrası nı çok daha zorlu hale getirir; bu nedenle, hamileliğinizin başı ndan itibaren düzenli olarak kendinizi rahat bı rakmaya çalı şı n!

Demir eksikliği (ve diğer anemi türleri) de hamilelikte kendinizi gerçekten bitkin hissetmenize neden olabilir. Ayrı ca nefes darlı ğı hissedebilir veya başka semptomları nı z olabilir. Kansı zlı k için kanı nı zı kontrol ettirebilmeniz ve aneminiz varsa uygun tedaviyi alabilmeniz için ebenize veya doktorunuza yorgunluk hakkı nda bilgi verdiğinizden emin olun.

Rahatlama teknikleri

Dinlenmek için zaman ayı rmak, mutlaka rahatlamak için zaman ayı rmak anlamı na gelmez. Gevşeme, özellikle, en azı ndan dinlendiğiniz süre boyunca, zihinsel stresi ve fiziksel gerilimi bı rakmak anlamı na gelir. Rahatlayarak ekonomik zorlukları veya akan bir çatı yı ortadan kaldı ramazsı nı z, ancak gerçekte kim olduğunuza uyum sağlamaya yetecek kadar uzun bir süre endişelenmek için yirmi dakikalı k bir moratoryum arayabilirsiniz. Çoğumuz kaygı ları mı zı kas, sinir ve iskelet sistemimizde sakladı ğı mı z için, endişelerinizi serbest bı rakmayı öğrenmek, fiziksel gerilim alanları nı n kilidini açmanı za da yardı mcı olacaktı r.

Ek olarak, gevşemeyi öğrenmek, doğum deneyiminde ilerlemek için gerekli bir beceridir.

Machine Translated by Google

ve zarafet ve neşe ile ebeveynliğe. Rahatlamayı öğrenmek, doğum kanalı nı zı n en az dirençli yol olması nı sağlayacaktı r. Aşağı daki alı ştı rmalar, rahatlamayı öğrenmenin yolları ndan küçük bir örnektir. (Daha derin stres ve kaygı lar için 14. bölümdeki "Uykusuzluk ve Kaygı "ya bakı n ve gerektiğinde destekleyici dinleyiciler veya profesyonel danı şmanlar arayı n.)

• Kesintisiz kalacağı nı z rahat, sessiz bir yer bulun. (Telefonunuzun zil sesini kapatmayı unutmayı n.)

• Rahat bir ruh hali yaratmanı za yardı mcı olması için sessiz, huzurlu bir

müzik açı n. • Uykusuzluk çekiyorsanı z veya gevşemekte zorlanı yorsanı z, şu teknikleri deneyin: önce ı lı k bir banyo yapı n ve en sevdiğiniz rahatlatı cı bitki çayı ndan bir bardak için (papatya ve lavanta karı şı mı mükemmeldir).

• Huzursuz biriyseniz yoga yapı n, hatta tempolu yürüyüş yapı n. Bu, vücudunuzdaki fazla enerjiden kurtulmanı za yardı mcı olabilir. Egzersiz ayrı ca kas gerginliğini azaltmak için harika bir yoldur ve gevşeme, herhangi bir egzersizin mükemmel bir devamı dı r.

• Başlamadan önce mesanenizi boşaltı n, böylece en az otuz dakika idrara çı kma ihtiyacı duymazsı nı z.

Sı rt üstü yatarken rahatsı z olmamanı z için kendinizi yastı klarla yeterince desteklediğinizden emin olun. Bu egzersizler aynı zamanda bir sandalyede veya yan yatarak da yapı labilir.

DERİN NEFES

Gözlerinizi kapatı n ve bebeğinizin pelvisinizde altı n pembe bir parı ltı yla çevrili mutlu bir şekilde yüzdüğünü veya ona sarı ldı ğı nı hayal edin. Şimdi burnunuzdan derin bir nefes alı n ve bu nefesin vücudunuzdan rahminize doğru ilerlediğini hayal edin. Nefesin bebeği çevrelemesine izin verin, onu nazikçe yı kayı n ve sonra yavaşça göğsünüzden, boğazı nı zdan yukarı yükselmesine ve burnunuzdan veya ağzı nı zdan çı kması na izin verin. Bunu sekiz veya on kez tekrarlayı n, her nefeste bebeğinizin sevgisiyle yı kandı ğı nı zı hissedin. Derin bir şekilde dinlenmiş hissedene veya uyuyana kadar bunu tekrarlamaya devam edebilirsiniz. Bunu başka bir rahatlama uygulaması yla da takip edebilirsiniz.

İLERLEMELİ RAHATLAMA Gözlerinizi kapatı n ve

her nefesten sonra havayı ağzı nı zdan güçlü bir şekilde üfleyerek birkaç derin nefes alı n. Derin, nazik nefesler almaya devam edin, her nefes alı ştan sonra yavaş ve nazik bir nefes vermeye izin verin, sanki nefesleriniz deniz kı yı sı na hafifçe vuran dalgalar gibi gelip gidiyor.

Şimdi, ayak parmakları nı zdan başlayarak, her bir parmağı nı za sı cak, karı ncalanma ve rahatlı k hissi yayması na izin verin. Ayak parmakları nı zı hafifçe, teker teker veya hep birlikte oynatı n. Şimdi o sı cak hissin yavaşça ayakları nı za yayı lması na izin verin. Bir sonraki ekshalasyonunuzda tüm gerginliğin ve yorgunluğun gittiğini hissedin....

Ayakları nı zdan başı nı za kadar tüm vücudunuz üzerinde çalı şı n. (Ayrı ca başı nı zdan başlayı p ayakları nı za kadar inebilirsiniz.) Vücudunuzun her bölgesini yavaşça gevşetin ve ilerledikçe kasları nı zı kası tlı olarak serbest bı rakı n. Nefesinizi parmakları nı z olarak hayal edin

Machine Translated by Google

belirli noktalardaki gerilimi masajla uzaklaştı ran. Kadı nları n gergin olmaya eğilimli olduğu pelvis, karı n ve kalça bölgelerinizdeki kasları gevşetmeye ekstra dikkat gösterin.
Çoğu zaman ayakları nı zdan başı nı za ulaşmadan önce uyuyakalmı ş olduğunuzu fark edeceksiniz veya tam tersi. Bu iyi ve güzel.

YARATICI GÖRSELLEŞTİRME Bu süreç

aynı zamanda hayal gücünüzü kullanmanı n niteliklerini de vurgular. Bununla birlikte, yaratı cı görselleştirme, ikilemlerle yüzleşmek ve bunları çözmek için ya da kendinizi nası l olmak istediğinizi hayal etmek için içsel süreçleri harekete geçirmek için imgelemeyi kullanmaya odaklanı r. Arka planda güzel bir müzik eşliğinde görselleştirmeler içeren pek çok ses kaseti mevcuttur. Ayrı ca birinin size rehberli bir görselleştirme okuması nı veya kendi görselinizi teybe kaydetmesini sağlayabilirsiniz. Claudia Panuthos'un Transformation through Birth, Nancy Cohen ve Lois Estner'ı n Silent Knife, Gayle Peterson ve Lewis Mehl'in yazdı ğı Pregnancy as Healing ve Diane Mariechild'in MotherWit kitapları nda bazı mükemmel görselleştirmeler bulunabilir.
Aşağı daki kutu, kaygı lardan kurtulmak için yapabileceğiniz bir görselleştirme örneği sunar. Bunu yaratmak için MotherWit'i okuduktan sonra ilham aldı m. Başlamak için, sizi daha derin bir alı cı duruma getirmek için genel gevşeme talimatları nı ve aşamalı gevşemenin kı sa bir versiyonunu izleyin.

Anksiyeteyi Serbest Bı rakmak: Yaratı cı Bir

Görselleştirme Kendinizi mutlak güzellik, güvenlik, rahatlı k ve güvenlik fikriniz olan bir yerde hayal edin. İstediğiniz herhangi bir ortam olabilir; plaj, dağlar veya en sevdiğiniz odadaki rahat bir koltuk. Burası canı nı z istediğinde zihninizde dönebileceğiniz bir yer.

Burada, bu alanda size zarar veremeyeceklerini bilerek endişelerinizin yüzeye çı kması na güvenle izin verebilirsiniz. Şimdi her görüntüyü, endişeyi, korkuyu veya endişeyi alı n ve teker teker, küçüldüklerini izleyin. Gözlerinizin önünde çözülmesine yardı m edin, yağmur veya dalgalarla yı kanması na izin verin veya rüzgarı n onu alı p götürmesine izin verin. Görüntüler, artı k var olmayana kadar çözülüyor. Bu korkular artı k size zarar veremez; kalbinizden salı verilirler. Kendinizi daha hafif hissedin, gereksiz yüklerden kurtulun.

Ve şimdi kendiniz ve aileniz için en değerli idealinizi hayal edin.
Besleyici ve önemli olduğunu düşündüğünüz her ne ise, bu vizyonu canlandı rı n. Bu vizyonun daha da büyümesine izin verin. Kendinizi bu görüntünün neşesiyle doldurun. (Bu hisle dolan hissedene kadar birkaç dakika duraklayı n.)
Bu olumlu duygular, siz onları besledikçe büyüyecek ve gelişecektir.
gün. Onlar şimdi ve her zaman sizin bir parçanı z.
Hazı r olduğunuzda, kendinizi ve bebeğinizi beslemenin sevinciyle dolu olağan farkı ndalı ğı nı za dönebilirsiniz. Yavaşça gözlerinizi açı n ve ayağa kalkmadan önce derin nefes almak için birkaç dakika ayı rı n.

Machine Translated by Google

Açı k Havada Vakit Geçirmek

Açı k havada vakit geçirmek sağlı ğı mı zı iyileştirir. Güzel yerlerde -parkta, ormanda, kı yı da- vakit geçirebilsek daha da iyi. Yalı nayak yürümek; Güneşi yüzünüzde, rüzgarı saçları nı zda hissedin. Yeryüzüne oturun ve yerçekiminin sizi ona yaklaştı rdı ğı nı hissedin, bahçede çalı şı n, sahilde gezinin veya serin, sessiz ormanda yürüyüşe çı kı n. Hamilelik sağlı ğı için - vücudunuza güven ve zihin açı klı ğı için - doğanı n güçleriyle ilişkinizi tanı maktan daha büyük bir tarif yoktur.

Çoğu zaman kadı nlar hareketsiz bir günlük rutine alı şı rlar, çoğunlukla evlerin, ofislerin, arabaları n, mağazaları n vb. Bu tür bir yaşam tarzı , korkular, endişeler, stresler ve ev işlerinin ve diğer sorumlulukları n sı radan ayrı ntı ları üzerinde durarak zihinsel ve duygusal olarak kası lmanı za neden olabilir. Bu kitabı okuyan herkesin etrafı nı zdaki dünyayla ilgili farkı ndalı ğı nı zı artı racak bozulmamı ş doğal ortamlara erişemeyeceğini kabul etsem de, çoğu kadı n parkta, nehir kı yı sı nda veya gölet yakı nı nda yürüyüş yapabilir. . Ben kendim bir şehir merkezinde büyüdüm ve doğayla bir tür bağlantı nı n her zaman mümkün olduğunu biliyorum - bu sadece bir ağaca veya gökyüzündeki bulutlara hayranlı kla bakmak ya da yüzünüzde yağmurun arı ndı rı cı hissinin tadı nı çı karmak olsa bile. Doğaya yakı n olmak, sizin de yaşam mucizesinin güzel bir parçası olduğunuzu hatı rlatı r.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 9

Hamilelikte Fiziksel Değişiklikler

Her kadı nı n hamileliği benzersiz olsa da, hamile kadı nlar için hemen hemen evrensel olan belirli fizyolojik değişiklikler vardı r. Bununla birlikte, bu değişikliklerin rahatsı z edici olma derecesi, beslenme alı şkanlı kları , egzersiz, kalı tı m, mevcut destek ve kişisel görünümden etkilenebilir. Deneyimlediğiniz değişiklikleri anlamak, vücudunuzla tam da olması gerektiği gibi ayarlandı ğı nı bilerek kabul ve onayla ilişki kurmanı za yardı mcı olabilir.

Göğüslerin

Kan dolaşı mı nı zdaki artan hormonlar, gebe kaldı ktan kı sa bir süre sonra ve hatta ilk regl döneminizi kaçı rmadan önce göğüs hassasiyetine ve hatta aşı rı derecede karı ncalanmaya veya hassasiyete neden olabilir. Hamilelik ve emzirme döneminde meme uçları nı zda artan bir hassasiyet hissedebilseniz de, bu hisler genellikle hı zla azalı r.

Hamilelik ilerledikçe, kadı nlar areola (meme ucunu çevreleyen koyu renkli alan) çevresinde küçük kabarı k şişlikler fark edeceklerdir. Montgomery'nin tüberkülleri olarak adlandı rı lan bunlar, meme ucunu kaygan tutan küçük yağ salgı layan bezlerdir. Göğüs ucu ve areola da koyulaşacaktı r. Hamilelik ilerledikçe, bazı kadı nlar meme uçları ndan sarı msı veya krem renkli bir akı ntı geldiğini, çarşafları nda göğüslerinin yanı nda ı slak bir nokta veya meme uçları nda biraz kabuklu bir madde fark ederler. Bu kolostrumdur, göğüslerdeki ilk "süt"tür ve doğumdan sonraki ilk birkaç gün gerçek sütünüz gelene kadar devam eder. düz veya ters. Soğuk havada sertleşirlerse veya cinsel olarak uyarı ldı ğı nı zı hissederseniz, emzirmeye hazı rsı nı z demektir; Düzlerse veya sı kı ştı rı ldı kları nda veya uyarı ldı kları nda bile içe doğru gamzeleri varsa, meme uçları nı zı emzirmeye nasıl hazı rlayacağı nı zı öğrenmek için ebenizle veya La Leche Ligi lideriyle konuşun. Bebeğinizin meme uçları nı zı daha kolay kavraması nı sağlayacak yapabileceğiniz basit şeyler vardı r, ancak bebeğinizi emzirmeye en uygun geçiş için bunlar doğumdan önce yapı lmalı dı r. Düz ve içe dönük göğüs uçları bebeğinizi emzirmenizi engellemez.

Hamilelik sı rası nda meme boyutunuz önemli ölçüde artabilir ve bu durum, özellikle zaten büyük göğüsleriniz varsa, rahatsı zlı ğa neden olabilir. Bu durumda, daha önce giymemiş olsanı z bile uygun bedende destekleyici bir sütyen yardı mcı olabilir. bunu fark edebilirsin

Machine Translated by Google

göğüslerinizdeki ve göğsünüzdeki damarlar daha belirgindir ve nehirlerin yerlerini gösteren bir haritadaki mavi çizgiler gibi görünür. Göğüslerinizin boyutu ve ağırlığı arttıkça gümüşi çizgiler fark edebilirsiniz: bunlar çatlaklardır.

Alveollerin (süt bezleri) büyümesi nedeniyle göğüslerin hafif yumrulu olması da normaldir. Bununla birlikte, normal meme değişikliklerinin bir parçası oldukları ndan emin olmak için herhangi bir yumruyu dikkatlice hissetmek mantıklıdır. Göğüslerinize masaj yapmayı öğrenmek, göğüslerinizi sevmeye yönelik düzenli bir uygulamanın parçası olabilir ve vücudunuza daha aşina hale geldikçe döngüsel değişiklikleri fark etmenize yardımcı olacaktır. Bu şekilde, herhangi bir problem ortaya çıkarsa, resmi bir meme muayenesinin yarattığı endişe olmadan muhtemelen fark edeceksiniz. Tabii ki, herhangi bir şüpheli yumru ebeniz veya diğer sağlık uzmanınız tarafından daha fazla palpe edilmelidir ve gerekirse, hamilelik meme kanserini önlemediği için (araştırma çalışmalarına göre) yumrunun doğasını belirlemek için daha fazla bilgi aranmalıdır. , uzun süreli emzirme, bu hastalığa yakalanma riskini önemli ölçüde azaltır). Bununla birlikte, çoğu göğüs kitlesinin kanser olmadığını unutmayın.

Hamilelik sırasında göğüslerinize nasıl baktığınız konusunda kendinize karşı dürüst olmanız önemlidir. Pek çok kadın, göğüslerini kültürel standartlara göre ölçtüğü için endişe duyuyor. Göğüslerinizden memnun değilseniz, bu emzirmeyi engelleyebilir. Örneğin, göğüslerinizin her zaman küçük ve yetersiz olduğunu hissettiyseniz, yeterli süt üretip üretemeyeceğinizden de endişe duyabilirsiniz (küçük göğüsler, büyük göğüsler kadar süt üretebilir) veya memelerinizden utanıyorsanız, tereddüt edebilirsiniz. bebeğinizi herkesin içinde emzirmek ve genel olarak rahatsız ve çekingen hissedebilir. Ebenizle veya bir La Leche Ligi lideriyle konuşmak yardımcı olabilir.

Yoni'niz

Vajinal değişiklikler de hamileliğin erken döneminde ortaya çıkar, doğum kanalı morumsu bir renk alır ve vajinal akıntı miktarı artar. Yoni ve vulva, bölgeye artan kan akışı nedeniyle hamilelik sırasında oldukça tıkanır. Bu, cinsel duyarlılığı ve zevki büyük ölçüde artırabilir. Artan akıntı miktarı, gün içinde iç çamaşırınızı değiştirmek için tamamen normal bir noktaya kadar önemli ölçüde ıslaklığa neden olabilir.

Artan ıslaklık, maya gibi vajinal organizmaların büyümesini de teşvik edebilir. Bu kaşıntıya, yanmaya veya tahrişe, idrara çıkma ihtiyacında artışa ve sevişme sırasında rahatsızlığa yol açabilir. Organizmanın türüne bağlı olarak, kremsi, sarımsı veya yeşilimsi bir renk ve hafif bir "ekmek mayası" kokusundan çok hoş olmayan bir balık kokusuna kadar değişen bir koku ile akıntının daha kalın olmasına da neden olabilir. (Tedavi önerileri için 14. bölümdeki “Vajinal Enfeksiyonlar”a bakın .)

Doğum kanalı ve vulvanın tıkanmasına ek olarak serviks de tıkanır. Dokunulduğunda veya kazındığında daha yumuşak hale gelir ve kanama olasılığı artar. Bu nedenle, hamile kadınların seksten sonra birkaç kan lekesi veya pembemsi vajinal mukus fark etmesi alışılmadık bir durum değildir.

Machine Translated by Google

Sindirim kanalı

Çoğu hamile kadı n, hamileliğin getirdiği sindirim değişikliklerine aşinadı r: kokuya karşı artan hassasiyet, yiyecek tercihlerinde değişiklik, daha yavaş sindirim, mide bulantı sı , hazı msı zlı k, iştahsı zlı k ve bağı rsak değişiklikleri. Bu değişikliklerin çoğu, progesteron ve östrojendeki artı şlardan ve büyüyen bebeğinizin ve rahminizin sindirim organları nı z üzerindeki artan baskı sı ndan kaynaklanmaktadı r. Diş etlerinde süngerimsi bir artı ş olabilir - hormonal değişiklikler daha kolay kanamaları na neden olur. Hamile kadı nlar dişlerini düzenli ama nazikçe fı rçalamaya ve diş ipi kullanmaya ve demir, C vitamini ve biyoflavonoidler açı sı ndan zengin mükemmel bir diyet sürdürmeye özen göstermelidir.

Bir dereceye kadar, hamileliğin bazı sindirim değişiklikleri kaçı nı lmaz ve normaldir.
Bununla birlikte, mükemmel beslenme ve dinlenmeye ve egzersize gösterilen dikkat ile birçok doğum öncesi sindirim rahatsı zlı ğı azaltı labilir veya önlenebilir.

İdrar yolu

Artan kan hacmi, büyüyen rahminizden gelen bası nç, hormonal değişiklikler ve yanlı ş duruş nedeniyle hamile kadı nları n idrara çı kma ihtiyacı nda belirgin bir artı ş olur.
Bu, ilk üç aylı k dönemde birkaç saatte bir ve hatta hamileliğin son ayları nda daha sı k olabilir. Çoğu kadı nı n ayrı ca gece boyunca en az bir kez, ancak bazen gebeliğin sonları nda iki veya üç kez idrara çı kması gerekir.

Bir süre oturduktan sonra ayağa kalktı ğı nı zda ve uzun bir yolculuğa çı kmak için arabaya biner binmez gitmeniz de gerekebilir! Hamile kadı nları n çoğu, ikinci üç aylı k dönemde eskisi kadar sı k idrara çı kmadı kları nı fark edeceklerdir. Bunun nedeni, rahmin ağı rlı ğı nı n mesaneden bir miktar kalkması dı r. Aşı rı sı k idrara çı kma, idrar yaparken rahatsı zlı k, sı rt ağrı sı , sı k rahim kası lmaları veya grip benzeri semptomlar yaşı yorsanı z 14. bölümdeki "İdrar Yolu Enfeksiyonları " bölümüne bakı n. Karahindiba, ı sı rgan otu, papatya gibi bitkileri düzenli olarak kullanmakta fayda var . , böbrek sağlı ğı nı korudukları , idrar yolu enfeksiyonları nı önledikleri ve genel besin değerlerine sahip oldukları için.

Rahmin mesanenize yaptı ğı baskı nedeniyle, hapşı rdı ğı nı zda veya koşarken veya zı plarken ara sı ra biraz idrar çı kardı ğı nı zı fark edebilirsiniz. Bu aynı zamanda pelvik taban kasları nı n zayı flı ğı ndan da kaynaklanabilir. Daha sonra idrar kaçı rma veya pelvik organları nı zı n sarkması nı önlemek için pelvik kasları nı zı güçlendirmeye şimdiden başlamanı z uzun vadeli avantajı nı zadı r (bkz. 14. bölümdeki "İdrar Kaçı rma") .

Rahim ve Göbek

Vücudunuzun hamilelik sı rası nda geçirdiği en belirgin değişiklik uterus büyümesidir. Bu dönüşüm genellikle çok heyecan vericidir, ancak zaman zaman endişeler ortaya çı kabilir. Gerçekten ne kadar esneyebileceğinizi veya eğilmeden ayak parmakları nı zı görüp göremeyeceğinizi merak edebilirsiniz. Hamile bir kadı nı n göbeği de halkı n büyük ilgisini çeker, bir kı smı memnuniyetle karşı lanı r, bir kı smı istenmeyen ve hoş karşı lanmaz. Hem yabancı lar hem de arkadaşlar

Machine Translated by Google

hamile bir kadı nı n ne kadar iri ya da küçük olduğu, bebeğini kı z mı erkek mi gibi taşı dı ğı vb. konularda yorum yapmaktan nadiren geri kalı r. Tüm bu dikkatle, bedeninizin tezahür etmekte olduğu inanı lmaz mucizeyi gözden kaçı rmak kolaydı r.

Rahim, küçük bir armut büyüklüğünden büyük bir karpuza kadar büyür. Rahminizin ağı rlı ğı birkaç onstan yaklaşı k iki pound'a çı kar. Bu kadar büyüyebilen ve birkaç hafta içinde hamilelik öncesi boyutuna geri dönebilen inanı lmaz bir yapı dı r. Ayrı ca, bebeğinizi vücudunuzdan dünyaya göndermek gibi harika bir amaca da hizmet eder. Rahmin katmanları ayrı ca doğumdan sonra aşı rı kanamayı önleyen yerleşik kası lma mekanizmaları na sahiptir.

Rahminiz hamilelik boyunca istikrarlı bir şekilde büyüyecek ve bebek ara sı ra az ya da çok hı zlı büyüme dönemleri yaşayacaktı r. Yaklaşı k on iki haftaya gelindiğinde, fundus adı verilen rahmin tepesi kası k kemiğinin hemen üzerinde hissedilebilir ve yirmi haftada fundus genellikle göbek deliğinizin seviyesindedir. Yaklaşı k otuz altı haftada, rahminiz diyaframı nı zı zorlayacak ve muhtemelen ne kadar büyüyeceğinizi merak edeceksiniz. Ardı ndan, bebeğin doğması muhtemel olandan yaklaşı k iki hafta önce, bebek hafifçe pelvise doğru düşecektir. Bu size daha fazla nefes alma alanı ve yemek için yer sağlarken, muhtemelen tekrar çok idrara çı kacaksı nı z. Halihazı rda doğum yapmı ş bazı kadı nlar için, "hafifletme" olarak bilinen bu geçiş, doğum başlayana kadar gerçekleşmeyebilir.

Ebeveyn olmak bir onurdur. Anne, bu dünyaya girmemizi sağlayan kapı dı r.

—DIANE MARIECHILD

Tabii ki, tüm bu büyüme, vücudunuzun ortada (ve diğer her yerde) çok fazla esneme ve büyüme yaptı ğı anlamı na gelir. Pek çok kadı n, bir daha asla kilo veremeyeceklerinden korkarak kilo almaktan korkar. Hamileliğin vücudumuzu değiştirdiği doğrudur.
Genel olarak, biraz daha yumuşarı z ve çatlaklar gibi bazı değişiklikler kalı cı dı r, ancak zamanla kaybolurlar. Vücudumuzun güzelliğini olduğu gibi kabul edebilirsek, kendimizi kültürel bir idealle karşı laştı rmazsak ve inanı lmaz çocuk doğurma yeteneğimizi takdir edersek, bu değişiklikler kabul edilecek ve gereksiz gerilim ortadan kalkacaktı r. Aslı nda, kadı n vücudunun güzellik standartları nı yeniden tanı mlayabilseydik, tüm kültürümüz daha sağlı klı ve aklı başı nda olurdu. Hamile bedenlerimizin güzel ve güçlü olduğunu iddia etmek kadı nları n elindedir. Sadece her birimizin tutumları mı zı değiştirmesiyle toplum tutumları nı değiştirebilir. Sonsuza kadar genç kalmamı z gerekmiyor - bu dönüşümle birlikte gelen tüm yaşlanma ve esneme ile birlikte kadı n olmamı z amaçlanı yor.

Hamilelik sı rası nda rahminizde periyodik ve düzensiz kası lmalar veya kası lmalar fark edebilirsiniz. Bu genellikle rahatsı z edici bir his değildir; sadece birkaç saniyeliğine karnı nı zı n çok sert olduğunu fark edebilirsiniz. Doğum yaklaştı kça bu kası lmalar daha sı k veya daha uzun sürebilir. İkinci veya sonraki gebeliklerinizde fark edilmeleri daha olası dı r. Orgazm olduktan sonra da bu tür kası lmaları fark etmeniz muhtemeldir. Bu kası lmalar aslı nda faydalı dı r çünkü rahminizi tonlamaya hizmet eder ve yardı mcı olur.

Machine Translated by Google

pelvik kan akı şı nı düzenlemek için. Yalnı zca düzenli hale gelirlerse, daha şiddetli olurlarsa veya doğumunuzdan üç haftadan daha uzun bir süre önce kademeli olarak birbirine yaklaşı rlarsa, kası lmaları durdurmak için ebeniz veya sağlı k uzmanı nı zla iletişime geçmeniz gerekir.

Saç ve Cilt

Çoğu kadı n için hamilelik, hamilelik süresince saçları n gür ve kalı n hale gelmesiyle birlikte daha fazla saç ve tı rnak büyümesi sağlar. Ayrı ca hamilelik sı rası nda kadı nları n saçları nı n renginin değiştiğine, genellikle daha koyu hale geldiğine dair hikayeler duydum, ancak bu fenomenin bilimsel bir nedenini hiç duymadı m ve görmedim. Birçok kadı n, koltuk altı ve kası k kı lları nı n da hı zlandı ğı nı fark edecek. Bu genellikle doğumdan sonra durur ve aslı nda yeni büyümenin çoğu doğumdan sonraki ilk yı l içinde dökülebilir.

Cildiniz ayrı ca hamilelik sı rası nda meme uçları nı n koyulaşması , karnı nı za kadar uzanan hamilelik çizgisinin gelişimi ve hamilelik maskesi, gözlerin üzerinde ve alı nda kahverengimsi bir renk değişikliği gibi çeşitli değişiklikler geçirebilir. Akne veya egzama gibi önceden var olan cilt sorunları nı n artması veya azalması için bir maske (ve belki de folik asit eksikliğinin bir işaretidir). Özellikle hamilelik ilerlediğinde kaşı ntı da fark edilebilir. Sorunları n ortadan kalkması veya şiddetlenmesi beslenmenize bağlı dı r. Karaciğerinizin sağlı klı çalı şması , cilt sorunları nı tetikleyebilecek hormonları n işlenmesine yardı mcı olacaktı r. Sağlı klı bağı rsak ve böbrek fonksiyonu, diğer sistemleriniz eliminasyon fonksiyonları nı en iyi şekilde yerine getiriyorsa, eliminasyon görevi cilt üzerinde o kadar ağı r olmayacağı ndan, cilt problemlerini azaltmaya da yardı mcı olacaktı r.

Hamilelik sı rası nda ve doğumdan sonraki ilk aylarda, kadı nlar genellikle normalden çok daha fazla ve daha güçlü bir kokuyla terlerler. Terdeki bu artı ş, hem ter bezlerini uyaran hormonlardan, hem de artan metabolizma ve bunu takip eden bir soğuma mekanizması olan terlemeden kaynaklanan gebeliğin ekstra ı sı sı ndan kaynaklanı r. Yine, iyi bir eliminasyona sahip sağlı klı bir diyet, güçlü vücut kokuları nı azaltmalı dı r ve doğal bir deodorant (alüminyum içermeyen, doğal bileşenlere dayalı ve terlemeyi önleyici olmayan) da yardı mcı olabilir. Anne Frye, Bütünsel Ebelik adlı kitabı nda vücut kokusunu azaltmak ve aynı zamanda ekstra besin sağlamak için günde 1 ila 2 yemek kaşı ğı sı vı klorofil almayı öneriyor.

Kemikler ve Kaslar

Popüler varsayı mları n aksine, hamile kadı nlar dengeli beslenirlerse kemik kaybı veya diş demineralizasyonu yaşamazlar. Aslı nda, hamilelik kalsiyum alı mı nı artı rı r ve emzirme sı rası nda bir miktar kemik kaybı meydana gelse de, bu, çocuğunuz emzirmeyi bı raktı ğı nda değiştirilir. Tabii ki, mineraller açı sı ndan zengin besleyici bir diyet şarttı r.

Hormonları n etkisi nedeniyle, hamileliğin sonları nda eklemlerinizin, özellikle de leğen kemiğinizin gevşediğini fark edeceksiniz. Hassasiyet veya tamamen rahatsı zlı k veya bir duygusallı k hissi fark edebilirsiniz. Yatakta yürürken veya yuvarlanı rken pelvisinizde klik sesleri bile fark edebilirsiniz. Pelvik kemiklerin bebeğin kafası na uyum sağlamak için hafifçe ayrı lması nı sağlayan da aynı gevşetme etkisidir. Gevşediği için duruşunuza dikkat etmelisiniz.

Machine Translated by Google

eklemler ve karı n kasları nı n hafif gevşemesi sı rtı nı zı sallamanı za ve dolayı sı yla bel ağrı sı geliştirmenize neden olabilir. Kas yapı nı z zaten gevşekse, özellikle çok sayı da çocuğunuz varsa, tüm bu değişikliklerin şikayet ve rahatsı zlı k olarak kaydedilmesi daha olası dı r. Düzenli egzersiz (hamilelik öncesi ve sı rası nda) ve iyi bir duruş faydalı dı r.

Dokunma, Ses ve Koku

Dokunma ve sese karşı hassasiyet, tı pkı koku alma duyusu gibi, genellikle hamilelik sı rası nda artar (yeni yürümeye başlayan çocuğu olan anneleri üzecek kadar!). Gebe kadı nları n gürültüden rahatsı z olması ve dokunmaya karşı hassas olması çok yaygı ndı r.

Koku alma duyusu aşı rı derecede abartı lmı ştı r, ancak burun mukozası tı kalı hale gelebilir ve bu da hafif burun tı kanı klı ğı na neden olabilir. Tat, kadı na bağlı olarak artabilir veya azalabilir, ancak her iki durumda da, genellikle fark edilir şekilde değişir. Uzamsal farkı ndalı k da sı klı kla değişir - örneğin, hamile bir kadı nı n merdivenlerden inerken son basamağı göbeği basamağı görmesini engellediğinde kaçı rması alı şı lmadı k bir durum değildir. Denge duygusu da etkilenebilir. Bazı hamile kadı nlar, şeyleri daha kolay bı raktı kları nı veya kı sa süreli hafı zaları nı n zaman zaman bulanı k göründüğünü fark eder.

Bunları n hepsi geçici değişikliklerdir, hiç meydana gelmeyebilir veya nadiren meydana gelebilir ve beslenme gereksinimleriyle ilgili olabilir - örneğin, beyne optimalden daha az oksijen gönderilebileceğinden anemi zihinsel berraklı ğı etkileyebilir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 10

Üç Aylı k Döneme Göre Duygusal Değişiklikler

Hamilelik bizi fiziksel olarak değiştirdiği gibi, duygusal olarak da değiştirir. Bu, anne olmanı n normal ve sağlı klı bir parçası dı r ve hamileliğin trimesterleri boyunca devam eden evrensel duygusal temalar var gibi görünüyor. Hamilelik, dolaşı mdaki çok miktarda hormon nedeniyle duyguları n arttı ğı bir dönemdir (PMS'nin sonsuz olduğunu düşünün!). Ve doğal olarak çok çeşitli kaygı ve endişeleri yaşadı ğı mı z bir dönem; sonuçta — bu yüksek riskli bir süreç!

Kadı nları n duygusal ve psikolojik sorunları nı besleyen temalar çok benzer. genellikle kadı nı n o sı rada içinde bulunduğu hamileliğin belirli aşaması nı yansı tı r.

Stresin sağlı ğı mı z üzerinde önemli bir etkisi olabilir, bu nedenle anne olma, doğum ve doğum, mali durum vb. ile ilgili bir miktar endişe tamamen normal, beklenen ve elbette eşit olsa da, kontrol dı şı kalmak. duyguları kontrol etmek, bir beslenme veya egzersiz planı kadar ilgiyi hak ediyor. Düşük, zor hamilelik veya doğum gibi geçmiş deneyimler veya hayatta kalan bir çocukla ilgili sorunlar, tı pkı çocukluk travmaları gibi kaygı lar olarak yüzeye çı kabilir. Ayrı ca, bireysel koşullara bağlı olarak, her birimizin bekar bir anne olmak, ev dı şı nda çalı şan bir anne olmak, iki veya daha fazla bebek taşı yan bir anne olmak, stresli bir birliktelik içinde bir kadı n olmak, finansal sorunlar gibi kendi benzersiz endişelerimiz vardı r. hasta ebeveynlerle - adı nı siz koyun ve muhtemelen birisi bununla mücadele ediyor.

Pek çok hamile kadı n gibi, eşinizle kaygı , kararsı zlı k, doğum ya da annelik korkusu ya da cinsel gerginlik yaşayan tek kişinin siz olduğunu hissedebilirsiniz. Bu doğru değil ve bu deneyimler hakkı nda ebeniz, doktorunuz veya doğum öncesi konularda uzmanlaşmı ş bir terapistle konuşmaktan utanmanı za gerek yok. Yardı m almak önemlidir. Çözülmemiş problemler uykusuzluğa, kötü beslenme alı şkanlı kları na, yüksek tansiyona, hı zlı nabza, zayı f kilo alı mı na ve diğer birçok belirtiye yol açabilir. Bu semptomları ele almamak, hamileliğinizde veya doğum yaparken komplikasyonlara yol açabilir. Bu bölüm, çoğu kadı nı n hamilelik sı rası nda pek çok endişe yaşadı ğı nı ve kesinlikle yalnı z veya deli olmadı ğı nı zı size bildirmek için hazı rlanmı ştı r!

İlk üç aylı k dönem

İlk üç aylı k dönem, hamile olduğunuz gerçeğini bütünleştirme zamanı dı r. Çocuk sahibi olmak isteyen bazı kadı nlar için bu sevindirici bir farkı ndalı k olacaktı r. Bazı kadı nlar için haberler

Machine Translated by Google

bir sürpriz. Bazı kadı nlar, o sı rada bir bebek planlamamı ş veya istememiş oldukları için hamile kaldı kları için tamamen mutsuz olacaklardı r.

Hamilelikte bazı kararsı zlı klar normaldir ve bebeğe fiziksel zarar vermez. Kararsı zlı k yaşı yorsanı z veya hamile olduğunuzu kabul etmiyorsanı z, konuyu ebeniz veya sağlı k uzmanı nı zla görüşebilirsiniz. Her ikisi de, bebeğinize bunun kişisel bir şey olmadı ğı nı , çözmeniz gereken bazı sorunları nı z olduğunu bildirmeniz konusunda size yol gösterebilir. Hamileliği entegre etmek, özellikle beklenmedik bir durumsa, birkaç ay sürebilir. Bu kararsı zlı k genellikle mide bulantı sı , bitkinlik ve ilk trimesterde yaygı n olan diğer fiziksel rahatsı zlı klarla artar. Bu rahatsı zlı klar azalmaya başladı kça, kararsı zlı ğı n da azalması çok yaygı ndı r. Bununla birlikte, kendinizi endişe veya suçluluk duygusuyla aşı rı yüklememek için eşiniz, ebeniz veya güvendiğiniz bir arkadaşı nı zla duyguları nı zı açı kça tartı şmak iyi bir fikirdir.

Mide bulantı sı ve diğer fiziksel rahatsı zlı klar, özellikle mide bulantı sı şiddetliyse veya çocuklar veya iş gibi yapamayacağı nı zı düşündüğünüz başka sorumlulukları nı z varsa, kendinizi son derece yetersiz ve bağı mlı hissetmenize neden olabilir. Bu, hamilelikle başa çı kma beceriniz konusunda cesaretinizin kı rı lması na ve her şeyin bitmesini dilemenize yol açabilir. Ekstra yardı m için eşinize bağı mlı olmak da gerginliğe yol açabilir, özellikle de ne kadar kötü hissettiğinizi anlamı yorsa. İkiniz de durumunuzu destek aldı ğı nı z kişi(ler) ile tartı şı rsanı z, bu, siz buna ihtiyaç duyduğunuz için kendinizi suçlu hissetmeden, gerginliğin çözülmesine ve ihtiyacı nı z olan desteği almanı za yardı mcı olabilir.

Eşinizin hamileliğinizle ilgili haberlere nası l tepki vereceği de sizi etkileyebilir. Ona kı zabilir, reddedilmiş ve depresif hissedebilir veya çocuğu bekar bir anne olarak doğurmak zorunda kalı p kalmayacağı nı z konusunda endişelenebilirsiniz. Birçok kadı n, hamilelik sı rası nda, çok yakı n bir bağ geliştirmek için neredeyse her zaman eşleriyle birlikte olmak için yoğun bir istek duydukları nı fark eder.
Ne yazı k ki, babalı k sorumluluğu konusunda endişeli hisseden veya bu tür bir bağa alı şkı n olmayan erkekler kendilerini köşeye sı kı şmı ş hissedebilirler. Açı k iletişim ve merkezde hissetmeyi öğrenmek, sağlı klı bir ilişki için temel becerilerdir. Bebeğin babası nı n çocuk sahibi olacağı için heyecanlanması nı istemek son derece mantı klı olsa da, birçok erkek çok çeşitli karmaşı k duygular yaşar ve bu durumda kendinizi güvende hissedebilmeniz için heyecan gösterme zarafetine sahip olmayabilir. Umarı m ikiniz de çocuğunuzu dünyaya kabul ederken birbirinizi neşeyle destekleyebileceğiniz bir yere gelirsiniz. Yine de, önce kendinizde güvende hissetmeyi öğrenmelisiniz.

Hamileliğin hormonal değişiklikleri, güçlü duygusal dalgalanmalara ve artan hassasiyete neden olabilir; bu da ağlama, öfke, şeyleri kişisel algı lama veya reddedilmiş hissetme (özellikle eşinizle birlikte) ve duygusallı k (ağlamak gibi) gibi beklenmedik, yeni duygusal patlamalara yol açabilir. bir çocuk hikayesi ya da radyoda sizi asla coşturmayacak bir şarkı). Mide bulantı sı , yorgunluk ve açlı k, daha hoş olmayan patlamaları n bazı ları nı şiddetlendirebilir. İşin iyi tarafı ndan bakarsak, muhtemelen yeni mutluluk, cinsel birliktelik ve neşe seviyeleri deneyimleyecek ve canlı varlı klarla derin bir bağ kuracaksı nı z.

İlk üç aylı k döneme genellikle gerçekten hamile olduğunuza dair bir inançsı zlı k duygusu eşlik eder. Dört hamileliğimin her birinde, idrar yaptı ktan sonra her sildiğimde adet kanı görmeyi beklediğimi hatı rlı yorum. Pek çok kadı n hamileliğin herhangi bir fiziksel belirtisini nefesini tutmaksı zı n bekler ve meme hassasiyetindeki veya mide bulantı sı ndaki her artı ş veya azalma ile "Oh, gerçekten hamile olmalı yı m" veya "Sanı rı m hamile değilim" diye düşünür.
Pozitif bir hamilelik testi olsa bile, kadı nlar bunun yanlı ş bir okuma olup olmadı ğı nı merak edeceklerdir.

Machine Translated by Google

Düşük yapma öykünüz varsa, bir önceki gebelikte düşüğün meydana geldiği noktayı geçene kadar endişeyle bekleyebilirsiniz. Bu, bu yeni küçük insana bağlanmanı za izin vermediğiniz, bu bebeği de sizin için kaybedebileceğinden korktuğunuz çok stresli bir zaman olabilir. Bununla birlikte, her ne kadar sancı lı görünse de, bebeğinizle bağ kurmaya yönelik ası l çalı şma süreci, hamileliğinizi sürdürmenize yardı mcı olabilir. Bebek yanı nı zda olmayacak olsa bile aranı zda güçlü bir manevi bağ olabilir ve siz de o varlı ğa yolda yardı mcı olabilirsiniz. Benzer şekilde, bir kadı n bebeği ne olursa olsun sevmek yerine bebeğinin sağlı klı olduğunu doğrulayan doğum öncesi testlerin (örneğin amino veya alfa-fetoprotein) sonuçları nı alana kadar bebeğiyle doğum öncesi bağ kurmayı erteleyebilir. Bebeğinizi potansiyel bir anormallik varlı ğı nda bile tutmayı planlı yorsanı z, bebeğinizle doğum öncesi dönemde ve onun varlı ğı ndan zevk alma yeteneğiniz olduğu sürece duygusal bir bağ geliştirmekten kaçı nmanı z için hiçbir neden yoktur.

İkinci üç aylı k dönem

Hamileliğin ortası nda, çoğu kadı n kendini sağlı k ve enerjinin zirvesinde hissedecektir. Bu noktada, karnı nı z daha belirgin hale geldi ve bebeğiniz hareket etmeye başlayarak size onun varlı ğı nı çok somut bir şekilde hissettiriyor. Bu hareket, deneyimi babanı z için de gerçeğe dönüştürecek ve bağı nı zı güçlendirecektir. İnsanlar, hatta yabancı lar bile hamile olduğunuzu fark edebilir ve ekstra ilgi görmeyi eğlenceli bulabilirsiniz.

Bununla birlikte, ikinci üç aylı k dönem kendi duygusal nüansları ndan yoksun değildir. Mali durum veya diğer sorunlar gibi genel kaygı lar sizi yine de endişelendirebilir ve diğer çocuklara, özellikle küçük çocuklara bakı yorsanı z, yine de her zamankinden daha yorgun hissedebilirsiniz. Orta üç aylı k dönem genellikle kendi çocukluğunuz ve annenizle olan ilişkiniz üzerine düşünme zamanı dı r. Hamilelik sı rası nda annenizin desteğine ihtiyaç duymanı z ve aynı zamanda annenizin kendi çocuğunuza yapmak isteyip istemediğinizi yapı p da ne yaptı ğı nı değerlendirmeniz son derece doğaldı r. Bu nesilde, doğal gebelik yaşamak isteyen, doğal doğum ve ebeveynlik tarzları nı takip eden birçok kadı n, önceki nesillerdeki çoğu kadı nı n bu tür deneyimleri olmadı ğı ve bizimle nası l konuşacağı nı bilmediği için annelerini ziyaret etmekte zorlanabilirler. beslenmek, bilinçli doğum yapmak veya bebeklerimizi emzirmek. Bu, annenizi reddetmenize yol açabilir ve beslemek istediğiniz bir ilişkide gerginliğe yol açabilir. Annenizin size yetişkin bir kadı n gibi davranması nı da isteyebilirsiniz. Ancak size tavsiyelerde bulunabileceği veya size bir çocukmuşsunuz gibi davranabileceği için, anneliğe geçişinizde kabul görmemiş hissedebilirsiniz. Tüm bu duygular kafa karı ştı rı cı olabilir, ancak uzun vadede genellikle sizi annenize yaklaştı rabilir. Şiddetli şekilde istismarcı ailelerden gelen kadı nlar için, sorunları n karmaşı klı ğı daha fazla olabilir ve hamilelik ve ebeveynlik deneyiminizi etkileyebilir. Deneyimli bir danı şmandan destek almanı z ve bu tür konuları ebeniz ile görüşmeniz faydalı olabilir.

Kadı nları n bu dönemde dile getirdikleri bir diğer yaygı n endişe de, eşlerinin başı na korkunç bir şey geleceği ve onları bebekle baş başa bı rakacağı korkusudur. Aslı nda birçok kadı n, bebeği babası z doğurma konusunda öyle korkulara sahiptir ki, bu onları gözyaşları na boğacaktı r. Bu endişe, bu kadı nları n, eşleri eve geç geldiğinde endişelenmelerine ve geç kalacağı nı bildirmek için aramadı ğı takdirde kı zmaları na neden olabilir. Eğer

Machine Translated by Google

ekonomik olarak partnerinize bağı mlı sı nı z, bir trajedi olursa kendinizi nası l geçindireceğiniz konusunda endişelenebilirsiniz. Endişenizi azaltmak için, eşinizden beklenen zamanda beklenen yerde olmayacaksa size genel bir bildirimde bulunması nı isteyebilirsiniz. Sizden net bir iletişim, eşinizin bunun sizin için ne kadar önemli olduğunu bilmesini sağlayabilir.

İkinci üç aylı k dönem aynı zamanda kadı nları n rüyalar (hamilelik sı rası nda son derece canlı olabilir) ve insanları n yaptı ğı yorumlar (ki bunlar her zaman düşünceli değildir) hakkı nda takı ntı lı hale gelme eğiliminde oldukları bir dönemdir. Örneğin, bir kadı nı n bebeğinde bir şekil bozukluğu olduğunu rüyası nda görmesi alı şı lmadı k bir durum olmadı ğı gibi, birinin hamile bir kadı na hamilelik ya da doğum korkusu hikayesi anlatması da alı şı lmadı k bir durum değildir. Endişe verici bir rüyanı n doğru olup olmadı ğı nı veya bir kişinin korku hikayesinin bunun başı nı za geleceğine dair bir tür mesaj olup olmadı ğı nı tekrar tekrar merak ederken bulabilirsiniz. Bu derin düşünceler tamamen normal olmakla birlikte, bebeğiniz veya hamileliğiniz hakkı nda olumlu hissetmenize yardı mcı olmaz; hizmet ettikleri tek amaç, güveninizi ve cesaretinizi bulmanı za yardı mcı olmaktı r: kendinize ve bebeğinize bilinçli bir şekilde özen göstererek elinizden gelenin en iyisini yaptı ğı nı za güvenin.

Mutluluk, neşe, huşu, merak - bir bebeği düşünmek, içinde büyüyen yeni bir hayat - ne büyük bir mucize. Özellikle yoğun mide bulantı sı ve yorgunluk baş gösterdiğinde bazı korkular hissettim. Herkesle nası l ilgileneceğim gibi bir korku.

—LISA OLKO, anne ve ebe, günlük kaydı

Üçüncü Trimester

Gebeliğin sonları na doğru, kendinizi yeniden fiziksel olarak daha yorgun hissedebilir, öğleden sonra dinlenmeye veya daha erken uyumaya ihtiyaç duyabilirsiniz. Halihazı rda çocukları nı z varsa, onları yatağa yatı rı rken kendinizi uykuya dalmı ş halde bulabilirsiniz. Muhtemelen geceleri birkaç kez idrara çı kmanı z gerekir ve kendinizi tok hissetmeden önce yemek yemeyi zor bulabilirsiniz. Genel olarak, tüm bu duyumlar sizi doğum yapmaya hazı r hissetmeye itebilir. Aynı zamanda malzemelerinizi hazı rlarken ya da evinizi bebek için hazı rlarken bunalmı ş hissedebilirsiniz. Birçok kadı n temiz bir eve sahip olma konusunda takı ntı lı hale gelir, dolap köşeleri, süpürgelikler veya duvarlardaki lekeler gibi genellikle gözden kaçan alanları temizler. Bu, şu anda normal, neredeyse içgüdüsel bir ihtiyaç gibi görünüyor. Bununla birlikte, doğru zaman geldiğinde hazı r olacağı nı za güvenerek ve eviniz genel olarak temiz olduğu sürece, bebeğin dolapları n veya süpürgelikler görünüyor.

Artı k eşiniz için takı ntı lı bir şekilde endişelenmeyebilirsiniz, ancak şimdi doğum yaparken kendinizin ölebileceği konusunda endişelenebilirsiniz. Bu, zaten çocuğu olan kadı nlar için özellikle endişe verici bir düşünce gibi görünüyor. Ayrı ca siz ve bebeğiniz iyiyse büyük çocukları nı zdan birinin başı na bir şey gelebileceğinden de endişelenebilirsiniz. Bu tür endişeler son derece yaygı ndı r ve ailenizin sizin için ne kadar önemli olduğunu yansı tı r. Ayrı ca hayatı nı za ve bebeğinize olan bağlı lı ğı nı za ne kadar değer verdiğinizi görmenize yardı mcı olabilirler. Beklemek için çok sı k eğitildik

Machine Translated by Google

en kötüsü ya da her şeye sahip olamayacakmı ş gibi hissetmek, geleceğe güvenmememize neden oluyor. Bu, yine, sağlı klı olmak için elinizden gelen her şeyi yaptı ysanı z (ve muhtemelen yapmı şsanı z), o zaman sağlı klı olduğunuza dair kendinize olan güveninizi çağı rmanı n zamanı dı r. Bunun gibi zengin ülkelerde kadı nları n doğum sı rası nda ölmesi çok nadirdir.

Ayrı ca, fiziksel aktivitelerle uğraşı rken vücudunuzun büyüklüğü konusunda depresif, tüm kı yafetlerinizin içinde rahatsı z ve garip hissedebilirsiniz. Fiziksel yorgunluk hali hazı rda çocuğu olanları n bebekle nası l başa çı kacakları konusunda endişelenmelerine neden olabilir. Zor günler ve sorunsuz günler geçireceğinizi ve ne kadar iyi yerseniz, dinlenirseniz ve kendinizi duygusal olarak tazelerseniz gelecekte o kadar iyi başa çı kacağı nı zı unutmayı n. Seks de bu aşamada garip gelebilir. Kendinizi rahat hissetmek için eşinizle farklı pozisyonlar denemeniz gerekebilir. Hamile vücudunuzun güzelliğine saygı duyarsanı z (ve esnekliğinizi korumak için düzenli olarak egzersiz yapmaya özen gösterirseniz), hamileliğin sonları nda kendinizi daha rahat hissedecek ve daha olumlu bir beden imajı na sahip olacaksı nı z.

Hamileliğin sonları na doğru, birçok kadı n kendilerini normalden daha "uzaklaşmı ş" bulur. Kendinizi doğumunuz veya bebeğiniz hakkı nda hayal kurarken veya bebeğiniz doğmadan önce ilgilenmeniz gerektiğini hissettiğiniz diğer ayrı ntı larla meşgul bulabilirsiniz. Somut işlerle başa çı kma konusunda daha az yetenekli olmasanı z da, ı lı k bir banyoda güneşlenmeyi, uzun bir yürüyüşe çı kmayı veya bir günlük yazmayı tercih edebilirsiniz. Bu zamanda daha sezgisel ihtiyaçları nı za uyum sağlamak için zaman ayı rmanı z normal ve aslı nda faydalı dı r. Doğal bir doğum en iyi şekilde, rahat, düşünceli ve sezgisel bir duruma girebildiğiniz zaman kolaylaştı rı lı r.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 11

Doğumdan Önceki Ay

Hamileliğin son dört ila altı haftası nda kendinizi doğuma hazı rlamak ve bebeğinizle tanı şmak için can atabilirsiniz. Bu beklenti memnuniyetle karşı lanmaktadı r. Ayrı ca doğum konusunda gerçekten bunalmı ş ve endişeli hissediyor olabilirsiniz. Hissetmenin tek bir doğru yolu yoktur ve çoğu zaman bir duygu karı şı mı hissederiz!

Artı k karnı nı z çok büyük olduğu için yeni rahatsı zlı klarla da karşı laşı yor olabilirsiniz; kı smen, rahat bir uyku pozisyonu bulma (ve işemek için kalkma!) nedeniyle uykunuz bölündüğü için daha yorgun olabilirsiniz; Mide ekşimesi, hazı msı zlı k vb. (Şimdiye kadar okuduğunuz iyi ipuçları yla bunları tam olarak önleyemediyseniz, kitabı n bir sonraki bölümünde yaygı n olarak görülen hamilelik rahatsı zlı kları na yönelik önerilerden bazı ları nı mutlaka deneyin!)

Hamileliğinizin bu son haftaları nda, özellikle doğum ve bebeklerin bakı mı hakkı nda ebenize veya diğer bakı m sağlayı cı nı za birçok sorunuz olabilir. Aptalca sorular yok ve bakı m sağlayı cı nı zı daha düzenli göreceğiniz için zamanı daha iyi bilgilenmek için kullanabilirsiniz.

Hamileliğinizin sonu yaklaşı rken, bunu gerçekten yapı p yapamayacağı nı zı merak etmeye veya henüz hazı r olmadı ğı nı zı hissetmeye başlayabilirsiniz. Bu yaygı n bir endişe, yüzleşmek üzere olduğunuz doğum güçleriyle hesaplaşma ve ebeveynliğin büyük sorumluluğunun farkı ndalı ğı dı r. Başka endişeler veya kararsı zlı k duyguları da olabilir. Bunları çözmenin en iyi yolu, bunları açı kça tartı şmaktı r. Endişelerinizi kabul ederek ve yardı m isteyerek, doğumunuzu kolaylaştı rma olası lı ğı nı z daha yüksektir. Hormonları nı z ve kasları nı z duyguları nı zı yansı ttı ğı için, geri durarak aslı nda doğumu geciktirebilirsiniz. Ebeler genellikle hazı rlı klı dı r, endişelerinizi dinlemeye ve bu duygularla yüzleşmenize ve bunları aşmanı za yardı mcı olmaya isteklidir. Şüphelerinizi kabul ederek ve ele alarak ve doğuma başlamadan önce bir güven noktası na vararak, doğum için daha güçlü bir ruh halinde olacaksı nı z.

Gebeliğin son döneminde kendinize ne kadar iyi baktı ğı nı z, doğum deneyiminizin gidişatı nı güçlü bir şekilde belirleyebilir. Bu bölüm, belirlediğiniz havanı n olumlu olması için hamileliğin bu son haftaları nda kendinize en iyi şekilde bakmaya devam etmenize yardı mcı olmaya ayrı lmı ştı r. Bebeğinizin doğum zamanı geldiğinde hazı r, istekli, güçlü ve sağlı klı olmanı z için bedeninizi hazı rlamanı n ve ruhunuzu beslemenin yolları nı araştı rı r.

Machine Translated by Google

Geç Gebelikte Beslenme ve Dinlenme

Yorgun ve yetersiz beslenmiş doğum eylemine giren bir annenin, sürecin yoğunluğuyla baş edememe, rahminin etkili bir şekilde kası lmadı ğı işlevsiz bir doğum geçirme ve sonunda vücudunu hareket ettiren müdahaleler gerektirme şansı çok yüksektir. doğurmak veya teslim olmak. Yeterli duygusal destek ve gerekirse günlük işlerde ekstra yardı m, iyi beslenme ve gerekirse uygun takviyelerle uyku ve beslenme eksikliklerinin önlenmesi ve hatta hamilelik sı rası nda iyileştirilmesi kolaydı r. Bu nedenle, bu süre zarfı nda vücudunuzun ihtiyaçları na çok dikkat etmeniz çok önemlidir.

UYKU VE RAHATLAMA Yorgun

olduğunuzda, stres artar ve ağrı daha az tolere edilebilir hale gelir. Yorgun olduğunuzda, duygular kendi başları na bir yaşam sürüyor gibi görünür ve vücudunuz daha az verimli çalı şı r. Gebeliğin son döneminde hayatı nı zı n diğer zamanları na göre daha kolay yorulmanı z standarttı r; bebeğinizi büyütmek için dinlenirken bile sürekli çalı şı yorsunuz. Vücudunuzun dinlenme ihtiyacı nı göz ardı ettiğinizde sorunlar ortaya çı kmaya başlar. Basit çözüm, düzenli olarak dinlenmek, mümkün olduğunda öğleden sonra kestirmek ve erken yatmaktı r. (Genellikle hamileliğin son haftaları nda kadı nları n saat 22.00'ye kadar yatmaya çalı şmaları nı tavsiye ederim.) Bu alı şkanlı klar, iyi dinlenmenizi sağlar, böylece örneğin sabah 2'de doğuma başlarsanı z, biraz uyumuş olursunuz.

Düzenli bir öğleden sonra uykusu çekemiyorsanı z, bunun yerine kı sa bir derin rahatlama dönemi geçirebilirsiniz. 8. Bölüm, derin gevşeme için birkaç öneri ve teknik sunar. Geceleri uyumadan önce yapı labilir, uykunuzu arttı rı r. Gebeliğin son döneminde iyi dinlenmeniz gerektiği abartı lamaz. Doğum uzun sürebilir ve ancak önceden vücudunuzun ihtiyaçları nı karşı larsanı z bu zorluğun üstesinden gelebilirsiniz. Yorgunluğun aslı nda doğumu uzatabileceği açı k olmalı dı r.

BESLENME

Çoğu kadı n için geç gebelik, iştahta aç olmaktan çok iştahsı z olmaya kadar değişen iştah dalgalanmaları getirir. Artan iştahı nı z, bebeğinizin hamileliğin son haftaları nda gösterdiği büyüme atakları yla orantı lı olacaktı r. Büyüyen bebeğiniz midenize baskı yaptı ğı nda ve hamileliğin önceki dönemlerine göre yiyecek için çok daha az yer bı raktı ğı nda, tokluk hissine sahip olduğunuzdan, genellikle bu dönemde iştah kaybı meydana gelir. Hamileliğiniz boyunca mükemmel beslenmeyi sürdürmek önemlidir, çünkü bu sizi muazzam bir enerji harcaması gerektiren doğum için en iyi şekilde hazı rlayacaktı r. Aynı eskilerden sı kı ldı ğı nı zı fark ederseniz, yeni bir tarif kitabı yla kendinizi şı martı n veya arkadaşları nı zdan veya ebenizden tarif önerileri isteyin. Bazen sadece yiyecek değişikliği yapmak bile iştahı nı zı açabilir.

Bebeğiniz büyüdükçe ve bir oturuşta bir miktar yemek yemeyi zor bulursanı z, mide ekşimesine katkı da bulunabilecek yiyeceklerden kaçı narak (sı k rastlanan nedenler domates ve biberdir) gün boyunca ve akşama kadar küçük ama sı k öğünler yemek isteyebilirsiniz.). Hamileliğin sonunda yeterli miktarda kompleks karbonhidrat, protein ve demir açı sı ndan zengin besinler yemek çok önemlidir. Karmaşı k karbonhidratlar, stabil kan şekeri seviyelerinin korunması na yardı mcı olur,

Machine Translated by Google

enerji seviyenizi de sabit tutmak. Artan protein ve demir, bebeğin beyninin hı zlı gelişimi için protein ve yaşamı n ilk altı ayı nda bebeğin vücudunda depolanması için gerekli olan demirdir. İştahı nı z sürekli olarak zayı fsa, altta yatan neden anemi olabilir ve 14. bölümdeki "Anemi" altı ndaki öneriler kullanı larak tedavi edilmelidir.

Geç Gebelik ve Doğum Hazı rlı ğı için Otlar

Bazı kadı nlar ve ebeler, vücudu doğuma "hazı rlamak" için gebeliğin son üç haftası nda şifalı bitkiler kullanı rlar. Geleneksel olarak partus hazı rlayı cı ları olarak adlandı rı lan bu tür bitkiler, tarihsel olarak doğumu daha kı sa, daha az ağrı lı ve daha kolay hale getirmek için kullanı lmı ştı r. Bu kesinlikle çoğu hamile kadı nı n ulaşmak isteyeceğinden şüphelendiğim bir dizi hedef olsa da, doğum hazı rlayı cı ları nı n kullanı lması nı önermiyorum. Her şeyden önce, kadı nları doğuma hazı rlamak için bu tür şifalı otları n kullanı lması , kişinin bedeni doğal olarak nası l yapacağı nı bildiği bir şeye hazı rlamak için neden bitkisel bir müstahzar kullandı ğı sorusunu akla getirir. Anneannemin dediği gibi, "Kı rı lmadı ysa tamir etme!" İkincisi, bu şekilde kullanı lan şifalı otları n tümü güvenli sayı lmaz.

Klasik partus hazı rlayı cı ları arası nda mavi kohosh (Caulophyllum thalictroides), karayı lan otu (Actaea racemosa, syn. Cimicifuga racemosa), keklik meyvesi (Mitchella repens) ve spikenard (Aralia racemosa) bulunur. Blue cohosh, bebek için kötü sonuçlarla ilgili üç vaka raporunda yazı lan en ünlüsüdür. Bu sonuçlar muhtemelen, mavi kohosh'un sadece bir tanesi olduğu ve mutlaka nedensel olmadı ğı faktörlerin bir kombinasyonundan kaynaklanı yor olsa da, bitki bebeğe kan akı şı nı kı sı tlayabilecek kimyasal bileşikler içerir. Bu nedenle, hamileliğin sonları nda asla kullanı lmamalı ve yalnı zca doğum sı rası nda gerekliyse uzman bir pratisyen tarafı ndan kullanı lmalı dı r (birçok ebe doğumu başlatmak ve doğum durduysa kası lmaları uyarmak için kullanı r).

Hamilelik sı rası nda güvenliği ve doğumu kolaylaştı rma etkinliği kanı tlanmı ş tek bitki kı rmı zı ahududu yaprağı dı r ("Beslenme Çayı " bölümüne bakı n). Birkaç çalı şma, çayı günde 1 ila 2 bardak dozda bile içmenin (genellikle maksimum fayda için fincan başı na 1 çorba kaşı ğı veya iki çay poşeti öneririm) doğumun süresini biraz kı saltabileceğini ve doğum ihtiyacı nı azalttı ğı nı göstermiştir. operatif ve forseps doğumlara daha az ihtiyaç ve bebeğin resüsitasyonuna daha az ihtiyaç dahil olmak üzere doğum anı nda müdahaleler. İkinci veya üçüncü trimesterden başlayarak içebilirsiniz ve hamileliğin son birkaç haftası nda günde sadece 1 ila 2 bardak çay içmenin bile bir miktar faydası olabilir.

Vücudunuzu Doğuma Hazı rlamak

Vücudunuz engelsiz, tam olarak nası l doğum yapacağı nı biliyor. Mümkün olduğu kadar sağlı klı olduğunuzdan emin olmak ve duygusal yükünüzü önceden halletmek sizi hazı r olmak için harika bir yere yerleştirir.

Perineal masaj, vajinal kanalı nı zı doğuma hazı rlamanı n bir yolu olarak ebeler ve doğum eğitimcileri tarafı ndan sı klı kla tavsiye edilir. "Hı zlı doğum" sağlamak için şifalı otları almaya benzer şekilde, doğum yapma fikrinde zı mnen bir kadı nı n doğum yapma yeteneğine karşı bir miktar güvensizlik olabilir.

Machine Translated by Google

doğumun daha sorunsuz geçmesi için perine masajı yapmak. Vajinal kanalı n ve perinenin, doğum eyleminde etkili bir şekilde görevlerini yerine getirmesi için hazı rlanması na veya astarlanması na gerek yoktur. Doğumdan önce perineal masajı n önemsiz yı rtı klar dı şı nda herhangi bir risk azalttı ğı na dair çok az kanı t vardı r. Daha belirgin yı rtı kları n azaldı ğı kanı tlanmamı ştı r. Perineal masajı n tek gerçek avantajı , size rahatlama ve vajinal bölgenizi açma fı rsatı sunabilmesidir ve bu, doğum için iyi bir duygusal hazı rlı k olabilir - özellikle de eşinizle çok da iyi olmayan bir ilişkiniz varsa. vajina.

Perineal masaj uygulamak isterseniz, ebeniz doğum öncesi ziyarette talimat verebilir. Vajinal masaj, sade bitkisel yağ, hafif bir masaj yağı veya perineal masaj için özel olarak yapı lmı ş, bazen posta siparişi doğum tedarik şirketlerinden temin edilebilen bir yağ kullanı larak haftada birkaç kez veya hatta günlük olarak yapı labilir. Yağ yapmak için ek A'daki talimatlar izlenerek evde mükemmel bir karı şı m yapı labilir .
Papatya, sarı kantaron, lavanta ve nergis, böyle bir yağa dahil edilebilecek bazı bitkilerdir. E vitamini yağı da cilde fayda sağladı ğı için mükemmel bir katkı sağlar.

Gebeliğin sonları nda zevk aldı ğı nı z bir şeyse, sevişmek de yoni'nizi doğuma hazı rlamanı n mükemmel bir yoludur. Rahat olduğunuz pozisyonları bulmakta yaratı cı olmanı z gerekebilir, ancak pelvisinizin hareketleri rahminizi ve vajinal kasları nı zı güçlendirmek için mükemmeldir. Seks sizin için çok rahatsı zsa, sevişme başka şekillerde yaratı cı olabilir, cinsel ilişki olmadan.

7. bölümde tartı şı ldı ğı gibi , hamilelik sı rası nda dans, yoga, yüzme, yürüyüş veya diğer hafif ama güçlendirici faaliyetler şeklinde düzenli hareket, vücudunuzla yakı ndan uyum sağlamanı za yardı mcı olur. Bu, doğum enerjisiyle işbirliği içinde çalı şabileceğiniz aktif ve pozitif bir doğum için temel hazı rlı ktı r. Gecikmiş hamilelik, aktivitelerinizi biraz yavaşlatmanı zı veya değiştirmenizi gerektirebilir, ancak hamileliğin son dakikaları na kadar bile fiziksel olarak aktif kalmanı z kadı nlar için oldukça faydalı dı r. Fiziksel aktivite, kalbinizi ve ciğerlerinizi doğum eylemi için hazı r tutacak ve kan bası ncı nı zı sabit tutmanı za, dolaşı mı nı zı mükemmel tutmanı za ve dayanı klı lı ğı nı zı ve dayanı klı lı ğı nı zı artı rmanı za yardı mcı olacaktı r. Ancak fiziksel aktivite, yalnı zca sizin fiziksel ihtiyaçları nı z ve bebeğinizin ihtiyaçları ile uyum içinde olmaya devam ederse etkilidir. Bu tür bir egzersiz, gevşemenize, gevşemenize ve kasları nı zı güçlendirmenize yardı mcı olmalı dı r - sizi sağlı klı sı nı rları n ötesine zorlamamalı dı r.

Emzirmeye Hazı rlı k

Emzirme, bebeğinize hem mükemmel beslenmeyi hem de çok aşina olduğu yakı nlı ğı n sürekliliğini sağlar. Pek çok kadı n, bebeklerini emzirebileceklerini, yeterli sütleri olup olmayacağı nı , emzirmek için doğru meme uçları na sahip olup olmadı kları nı , vb. merak eder. Bu endişeler, gerçeklikten çok içselleştirilmiş kültürel mesajlardan kaynaklanmaktadı r. İyi beslenmiş kadı nları n çoğu, bebekleri için bol miktarda süt kaynağı na sahip olacaktı r. ve çoğu kadı nı n göğüs ucu emzirmek için uygundur. Nadiren bir kadı nı n meme uçları dokunma veya soğukla uyarı ldı ğı nda dikleşmeyen veya aslı nda içe doğru çukurlaşan düz veya içe dönük meme uçları na sahip olabilir. Düz meme uçları olan kadı nlar, meme ucunun etrafı ndaki alana (areola üzerinde, meme ucunun etrafı ndaki koyu halka) masaj yapmaktan başka meme uçları nı herhangi bir prenatal hazı rlı k yapmadan emzirebilirler.

Machine Translated by Google

meme ucunun çı kı ntı yapması nı engelleyebilecek doku yapı şı klı kları nı kı rı n. Sı klı kla kadı nları n ilk bebekleri emzirilmeden önce düz meme uçları olur, ancak ilk çocukları nı emzirdikten sonra meme uçları dikleşir.

Göğüs uçları nı z gerçekten içe dönükse, göğüslerinizi emzirmeye nası l hazı rlayacağı nı z konusunda bilgi için ebenize, doktorunuza veya emzirme danı şmanı nı za danı şı n. Her gün belirli bir süre meme uçları nı n üzerine takı lan, iç tabakası delikli küçük plastik kaplar olan göğüs ucu kalkanları , meme uçları nı nazikçe çekerek bebek doğmadan önce çı kmaları nı teşvik eder. Ayrı ca bebeğiniz doğduktan sonra emzirirken biraz daha fazla desteğe ihtiyacı nı z olabilir, ancak meme uçları nı z tamamen içe dönük olsa bile başarı lı bir şekilde emzirebilirsiniz; bu sadece biraz daha kararlı lı k gerektirebilir.

Meme uçları nı zı bir havluyla veya bazen önerilen herhangi bir teknikle kuvvetlice ovarak "sertleştirmenize" gerek yoktur. Süt üretimi bir sorunsa, kapsamlı bir tartı şma ve etkili öneriler için Doğumdan Sonra Doğal Sağlı k kitabı ma bakı n ve deneyimli bir emzirme danı şmanı yla çalı şı n - tercihen bebekleri kendisi emzirmiş olan biri.

Bebek Doğduktan Sonra İhtiyacı nı z Olanlar

Bu kitap doğum sonrası bakı mla ilgili olmasa da, hamileliğiniz sı rası nda yapmanı z gereken doğumdan hemen sonraki günler için bazı hazı rlı klar vardı r. Geç hamilelik, bebeğiniz için ihtiyaç duyacağı nı z malzemelerin yanı sı ra doğumdan sonra iyileşirken kendinize, bebeğe ve evinizin diğer üyelerine bakmak için ihtiyaç duyacağı nı z desteğe sahip olduğunuzdan emin olmanı zı n zamanı dı r.

BEBEK MALZEMELERİ

Hiçbir zaman bebek gereçlerinin büyük bir destekçisi olmadı m. Hayatı nı n ilk ayları nda bebeğiniz için ihtiyacı nı z olan çok az ekipman vardı r. Bir araba koltuğu şarttı r, ancak bunun dı şı nda, gerçekten ihtiyacı nı z olan tek şey bez bebek bezleri ve bebek bezi örtüleri, uygun giysiler (emzirilen bebeklerin çoğu ilk haftalarda bunları aşacağı için yeni doğan boyutunda çok az şeye ihtiyacı nı z olacaktı r), bir bebek şapkası (bebekler başları açı ktayken çok fazla ı sı kaybederler), bir bebek bezi çantası , bir bebek battaniyesi, birkaç alı cı battaniye ve bir avuç yumuşak el bezi. Askı lı bir bebek taşı yı cı , bu listeye yararlı bir ektir - Rebozoları severim ve tüm bebeklerim için geleneksel bir Maya kullandı m - onları çift haneli ayları na kadar taşı r!

Bebek eşyaları büyük bir iştir, ancak bu şeylerin çoğu ilk birkaç ayda gerekli değildir (aslı nda çoğu hiç gerekli değildir!) - daha sonra yükseltici koltuk, sı rt çantası vb. fotoğraf.

DOĞUM SONRASI YARDIM

Hamilelik sı rası nda, müşterilerime, doğumdan birkaç saat sonra çift veya aile için besleyici bir yemek hazı rlamak, kullanı lmı ş olabilecek çarşafları yı kamak için evlerine gelebilecek arkadaşları nı veya akrabaları nı düşünmelerini sağları m. yı kayı cı ve kurutucu aracı lı ğı yla doğum ve diğer çocuklara bakmak. Bu, hem annenin hem de babanı n

Machine Translated by Google

yeni doğan bebeğin yanı nda kesintisiz dinlenme ve güneşlenme özgürlüğü ve herkesin iyi bakı lması nı sağlar. Çoğu kadı n için doğum travmatik bir olay olmasa da (aslı nda doğumdan hemen sonra kendinizi çok enerjik hissedebilirsiniz), insanları n sizinle ilgilenmesine izin vermeniz önemlidir. Bu, sizi önemseyen kişiler tarafı ndan beslenmenize izin verme zamanı dı r.

Doğumdan hemen sonraki saatlerde size eşlik etmemeyi tercih ederseniz, yine de bir arkadaşı nı zı n kapı nı zı n önüne bir yemek bı rakması nı önceden ayarlayabilirsiniz, böylece eşinizin veya ebenizin tek yapması gereken yemeği ı sı tmak ve size servis etmek olur. Dondurucuda sadece çözülmesi ve ı sı tı lması gereken yemekleri de yiyebilirsiniz. Bunları önceden hazı rlayı p dondurabilir veya arkadaşları nı zdan ve akrabaları nı zdan size dondurulabilecek yemekler hediye etmelerini isteyebilirsiniz. Müşterilerimden birine arkadaşları tarafı ndan güveç duşu verildi. Misafirler, annenin hem yemek yapmaya gücü kalmayabilecek geç hamileliği için hem de doğum sonrası için dondurması için bir tabak getirdiler. Bu, hem anne hem de eşi için çok özgürleştiriciydi, çünkü doğumdan sonraki birkaç hafta boyunca akşam yemekleri bir endişe kaynağı olmak zorunda değildi.

Daha büyük çocukları nı z varsa, özellikle de yedi yaşı ndan küçüklerse, en azı ndan doğumdan sonraki ilk hafta evde onları n ihtiyaçları nı karşı layabilecek birinin olması nı isteyeceksiniz. Bu, çocukları n önemsendiklerini hissetmelerine yardı mcı olacağı gibi sizin de yorulmanı zı engelleyecektir.

Akrabaları nı zdan uzakta yaşı yorsanı z veya yeni bir şehre yeni taşı nmı şsanı z ve çok fazla insan tanı mı yorsanı z ve kolayca destek bulamı yorsanı z, mesleği bir kadı n olan bir doula kiralamak isteyebilirsiniz. annelere doğum sonrası bakı m sağlamak. Bir doula, anlaştı ğı nı z saatte evinize gelir ve temizlik, market alı şverişi, yemek hazı rlama ve çamaşı r yı kama işlerini yapar. Hatta bazı ları çocukları okuldan alı p eve getirecek. Çoğu doula ayrı ca yenidoğan bakı mı , emzirme ve yeni annelerin ihtiyaçları hakkı nda temel bilgilere sahiptir ve bu nedenle değerli duygusal destek sağlayabilir ve ortaya çı kabilecek bazı soruları yanı tlayabilir.

Machine Translated by Google

BÖLÜM 12

Bir Geçiş Ayini Olarak Hamilelik

Bizimki de dahil olmak üzere birçok kültürde (ilk komünyonlar, bar mitzvahlar ve bat mitzvahlar, mezuniyetler, düğünler, baby shower partileri ve diğer kutlamaları n kanı tladı ğı gibi), yaşam geçişlerini somut yollarla geçiş ayinleri olarak işaretlemek önemlidir. Tören, bir kişinin gerekli olanı öğrendiğini veya kendisine yeni bir aşamaya girme ayrı calı ğı nı veren bir gelişme aşaması na büyüdüğünü gösteren bir kilometre taşı dı r. Geleneksel kültürlerde geçiş törenleri, bir kabile, köy veya toplulukta gençlikten yetişkin sorumluluğuna geçişi işaretlemek için kullanı lı r. Bu süre zarfı nda, inisiye belirli zorluklara dayanma veya dayanma yeteneğini göstermelidir ve ayrı ca gelecek yeni aşama hakkı nda yaşlı lar tarafı ndan verilen bilgileri alacaktı r.

Toplumumuzda, bir çocuğun doğumuyla sonuçlanan ve anne olmaya giden uzun bir geçiş ayini olan hamileliğin büyük dönüştürücü doğası çok az kabul görüyor. Hamileliğe eşik aşaması , yani "oluş aşaması " denilebilir.

Ancak çoğu zaman, anne olan kadı nlara inisiye olarak özel bir tanı nma verilmez ve onlara, geleneksel olarak yaşlı ları n öğretileri aracı lı ğı yla aktarı lan güçlü kadı nlar ve yetenekli anneler olmaları nı destekleyebilecek beceriler öğretilmez. Ancak hamileliğin bir kadı nı n hayatı nda sahip olduğu önemli dönüştürücü nitelikleri kabul ederek tüm bunları değiştirebiliriz.

Hamileliği bir geçiş töreni olarak görerek, tüm hamilelik deneyimine sadece bir sona (doğum ve bebek) giden bir araç olarak değil, aynı zamanda değerli bir süreç olarak bakarak, süreçten en iyi şekilde yararlanma görevini üstlenebilirsiniz. ve kendisinden. Vücudunuza ve doğuştan gelen bilgeliğinize güvenmeyi öğrenerek, güçlü bir kadı n olmak için sağlam ve cesur bir girişimde bulunabilirsiniz. Bunu yaparak, kendinizi güç ve zindelik havası yla doldurmanı n ve çevrelemenin bebeğe de bu nitelikleri aşı layacağı nı anlayacaksı nı z.

Kişisel Gelişim İçin Bir Fı rsat

Hamilelik bize anneler olarak güçlenme duygumuzu engelleyebilecek geçmişten gelen çatı şmaları çözme fı rsatı verebilir. Duygusal duyarlı lı ğı n arttı ğı bir dönemde, geçmiş sorunları n su yüzüne çı kması yaygı ndı r ve annelik yaklaşı rken, içsel karmaşayı ortadan kaldı rmak için harika bir zaman! Hamileliğin ve doğumun eşiğinden geçerken korku hissetmemizi beklemek son derece doğal ve sağlı klı dı r - ne de olsa bilinmeyenle karşı karşı yayı z. Doğum deneyiminin yoğunluğunu şu şekilde kavradı ğı mı z için bu kaçı nı lmaz olarak zordu

Machine Translated by Google

hem de anneliğin muazzam sorumluluğu. Ve "endişelenme işi" dediğim şeyin faydaları var gibi görünüyor. Hamilelik sı rası nda biraz sağlı klı endişe duyan ve korkuları veya endişeleri olduğunu kabul eden kadı nları n aslı nda çatı şmaları çözmekle meşgul oldukları nı fark ettim. Doğum, bebek, annelik, evlilik vb. konularda korkuları olduğunu bilinçli ya da bilinçsiz olarak inkar eden kadı nlar, daha zor bir doğum deneyimi yaşama eğilimindedir. Belirli bir endişeye aktif olarak bakabilir, kendinizi bu konuda hazı rlayabilir veya eğitebilir ve ardı ndan ele almak, çözmek veya en azı ndan üzerinde düşünmek için elinizden geleni yaptı ktan sonra onu bı rakabilirseniz, o zaman aktif olarak korkuları nı zı çözüyorsunuz demektir. Bu tür korkuları veya endişeleri ele alarak, yaratı cı problem çözme için içsel gücü bulabilirsiniz. Örneğin, halihazı rda yürümeye başlayan çocukları nı z varsa ve kendinizi hamile bulursanı z, tüm bu sorumlulukları nası l yerine getireceğiniz konusunda endişe duyabilirsiniz. Yaratı cı problem çözme, doğumdan sonra bir süre için destek ayarlamayı , hamileliğiniz sı rası nda doğumdan sonra kullanmak üzere menüler hazı rlamayı veya yiyecekleri dondurmayı ve ailenizle ilgilenecek enerjiyi korumak için her gün kendinizi besleme yeteneğinizi doğrulamayı içerebilir.

Ayrı ca bir günlüğe yazarak, mum ı şı ğı nda kendinizi çay ve banyo ile besleyerek, eşinizin omzunda ağlayarak veya hayali bir kişinin size yağdı rdı ğı bol sevginin resimlerini çizerek kaygı nöbetlerinizi hafifletmeyi de seçebilirsiniz. sevgili anne. Bu tür görselleştirme, daha fazla enerji ve destek duygunuzu artı rmanı za yardı mcı olabilir.

Kendini Güçlendirme

Güçlendirme, neye ihtiyacı nı z olduğunu bilme ve bu ihtiyaçları karşı lama konusunda kendinize güvenme yeteneğini ifade eder. Bununla birlikte, çocukluğundan beri uzlaşmacı ve pasif olmak üzere eğitilmiş birçok kadı n için bu basit bir başarı değildir. Hamile bir kadı nı n kendisine ve çocuğuna mümkün olan en iyi bakı mı verebilmesi için, pasifliği bı rakması ve sağlı k bakı mı nda seçimler yapmak üzere kendisini güçlendirmesi gerekir.

Verimlilik, öngörülebilirlik ve maliyet etkinliği adı na bireyselliği reddeden mevcut sağlı k sisteminde, kendimiz ve ailemiz için istediğimiz bakı mı alacaksak, kadı nları n güçlenmesi gerekiyor. Gerçekten bizim çı karı mı za olmayan bir muameleyi kabul etmek, kurban olmamı za izin vermektir. Kişi bir şeyi seçtiğinde, bu güçlendirmedir; kişi bir şeyi kabul etmesi için manipüle edilmesine, zorlanması na veya korkutulması na izin verdiğinde, bu mağduriyettir. Danı şanları ma her zaman sağlı k kararları ndan sorumlu olanı n ebe, doktor ya da başka biri olmadı ğı nı hatı rlatı rı m. Acil bir durum dı şı nda, alacağı nı z bakı mı belirlemesi gereken sizin sesiniz ve ihtiyaçları nı zdı r.

Peki, sağlı k hizmeti seçimleri yapmak için nası l yetkilendirilirsiniz? Çoğu zaman, bir kadı nı n güçlendirilmesi için zor bir deneyim gerekir. Ama böyle bir vahiy getirmek için kendinizi kurban edilmiş hissettiğiniz bir ilk deneyime sahip olmanı z gerekmez. Vücudunuza güvenme kararlı lı ğı ve yavaş yavaş bunu yapmayı öğrenmek, başlamak için mükemmel bir yerdir. İç sesinize ve entelektüel yeteneklerinize ve ayrı ca sosyal yeterliliğinize güvenmek ve ardı ndan kendi adı nı za konuşmak veya duyguları nı zı takip etmek de güçlendirmenin yolları dı r. Örneğin bir doktora hamilelik, doğum ya da doğum hakkı nda yaptı ğı olumsuz bir yorumu beğenmediğinizi söylemek.

Machine Translated by Google

ya da bir komşunuzdan size olumsuz doğum hikayeleri anlatmaması nı istemek güçlendirmedir. Kibarlı k adı na veya birini gücendirme korkusuyla olumsuz bir yorumu uysalca kabul etmek yerine, kendinizi korumalı ve kollamalı sı nı z.

Güçlendirmenin önemli bir yönü olan vücudunuzu dinlemek, her gün beden merkezli olmak için zaman ayı rmak anlamı na gelir. Hamilelik pek çok yeni duyguyu beraberinde getirdiğinden, bu, vücudunuzun farkı na varmak için olgun bir zamandı r. Vücudunuzun ipuçları na daha kolay yanı t verdikçe, daha belirgin hale gelecekler. Aynı şekilde, sezgilerinize ve sağduyunuza giderek daha fazla güveneceksiniz. Sizin için en iyisinin ne olduğunu bildiğinize güvenmelisiniz. Bilgi, tavsiye, fikir ve destek elde edebilirsiniz, ancak o zaman olaylar hakkı nda ne hissettiğinize karar vermeniz gerekecektir.

Deneyim de güçlendiricidir. Pek çok kadı n bebekleri ve küçük çocukları ile vakit geçirme fı rsatı bulamamı ş, emziren bir kadı n görmemiş ve hiç bez değiştirmemiştir. Bu nedenle birçok kadı n, yavruları na bakmak için gerekli becerilerden yoksun oldukları nı hissederek anneliğe giriyor. Anneliğin çoğu oldukça sezgisel olsa da hepsi öyle değil.
Bebeklerin yanı nda vakit geçirmek yardı mcı olur. Başka bir anneye bebeğinin bakı mı nda yardı mcı olma fı rsatı , ona yeni doğmuş bir bebeğin hissine aşina olmak ve çocuk bezi değiştirirken ve bir çocukla ilgilenirken rahat hissetmek istediğinizi bilmesini sağlamak, güven seviyenizi ve duyguları nı zı yükseltebilir. güçlendirme. Hamilelik, doğum ve ebeveynliğin temel gerçekleri hakkı nda kendinizi eğitmek için kitap okumak güçlendirici olabilir. Bebek masajı , bebek suni teneffüs veya diğer becerileri öğrenmek ve diğer kadı nları n olumlu doğum deneyimlerini duymak da güçlendirici olabilir.

Güçlendirme, bir insan olarak içsel değerinizi kabul eden ve evet ya da hayı r demeyi seçme hakkı nı zı onurlandı ran aktif bir tavı r almaktı r. Kendinden şüphe duyma ve baltalayı cı davranı şları , hem sizi hem de ailenizi koruyan, kendini seven eylemlerle değiştirmeyi seçmektir. Kültürümüzde, hamile kadı nları n kendilerinin ve bebeklerinin optimal esenlik için neye ihtiyaç duydukları nı en iyi bildikleri tavrı nı ancak her birimizin aktif olarak kendi kendini güçlendiren seçimler yapması yla oluşturacağı z.

KENDİNİZİ BESLEMEK İÇİN ONAYLAMALAR Onaylamalar, kişisel dönüşüm

için güçlü bir araçtı r. Bu mesajları kendinize tekrarlamak, gün boyunca bilinçli ve kasıtlı olarak içsel bir esenlik duygusu yaratmanı n bir yoludur: en iyi zamanlar uyandı ğı nı z zaman, gün boyunca ve uyumadan önceki zamanlar. Olumlamaları tekrarlayarak, düşünce süreçlerinizi yavaş ama emin adı mlarla sağlı ğı geliştirenlere dönüştürürsünüz. Olumlamalar endişeleri bastı rmak veya reddetmek için değil, size faydası olmayan rahatsı z edici kaygı ları gidermek için kullanı lı r. Hepimizin içselleştirdiği olumsuz mesajları , örneğin bedenlerimizin güvenilir olmadı ğı , sezgisel farkı ndalı ğı mı zı n bilim ve teknolojiden daha düşük olduğu, neşe ve başarı ya layı k olmadı ğı mı z vb. Aşağı daki onaylama listesi, kullanabileceklerinizin bir örneğidir:

• Ben güçlü ve yetenekli bir kadı nı m. •

Vücudum bebeğimi nası l beslemesi gerektiğini çok iyi

biliyor. • Paylaşacak kadar sevgim var.

Machine Translated by Google

• Başkaları ndan sevgi ve beslenmeyi kabul etme hakkı nı kendime veriyorum.

• Bebeğim sağlı klı ve güzel. • Hamile vücudumu seviyorum. • Doğum sancı ları m ve doğumumun kendine özgü bir deneyim olması na izin vereceğim. • Sağlı klı ağrı kavramı nı benimsiyorum. • Güç ve kudretle doğurma yeteneğime güveniyorum.

Kendinizi bir onaylamaya karşı koyarken bulursanı z - örneğin, kendinize "Ben güçlü ve sağlı klı bir kadı nı m" derseniz, ancak zihninizden "Hayı r, değilsiniz, zayı fsı nı z" diyen bir ses çı karsa - deneyin. kimin sesini içselleştirdiğinizi ve bunun nası l olduğunu anlayı n.
Çözemeseniz bile, ilginç bir fikir edinebilirsiniz. Bu tür olumsuz mesajları n çabaları nı zı baltalaması na izin vermeyin. Onaylamalarda ı srar ettikçe, eski, kendi kendini baltalayan mesajları değiştireceksiniz. Unutmayı n, dil sadece düşüncelerinizi ifade etmez, aynı zamanda düşüncelerinizi ve kültürümüzü de şekillendirir. Endişelerinizi inkar etmeden sadece dikkatinizi olumluya çevirerek sağlı ğı ve coşkuyu besleyebilirsiniz.

Hamilelik, büyük bir hassasiyet dönemi ve yaşamda yeni bir aşamaya açı lan bir portal olduğundan, size bir kadı n olarak tam potansiyelinizi fark etme ve açı ğa çı karma fı rsatı sunar. Bu da bir anne olarak ve diğer hamile kadı nları n ve diğer annelerin savunucusu olarak kendinize olan güveninizi besleyecektir. Sağlı klı ve neşeli olma niyetini koruyarak ve şüpheleri, eski inançları ve olumsuz içsel mesajları kabul edip çözerek, bu hamilelik ayini boyunca neşe içinde büyüyebilir, süreçte daha güçlü ve daha güçlü hale gelebilirsiniz.

Hamileliği onurlandı rmakla ilgili daha fazla öneri için, bu bölümde daha sonra yer alan “Hamileliği Kutlama” konusuna bakı n. Gebeliğin iyileştirici ve dönüştürücü güçleri ile duygusal ve psikolojik blokajları serbest bı rakmak hakkı nda daha fazla bilgi için şu kitapları tavsiye ederim: Claudia Panuthos'un Doğum Yoluyla Dönüşümü, Rahima Baldwin ve Terra Palmarini'nin Hamile Duyguları , Gayle Peterson'ı n Normal Doğum, Silent Knife hepsi bibliyografyada listelenmiştir.

MANEVİ

Her birimizin kendi maneviyatı mı z var. Bazı ları için bu, bir sinagogda, kilisede, camide veya terhanede yaşadı kları dini deneyim olabilir. Bazı ları için maneviyat, güneşli bir ormanda yürüyüş yaparken, dalgaları n kı yı ya çarpması nı dinlerken veya yağmurun sesini dinlerken deneyimlenebilir. Ruh deneyimi genellikle bizi bireysel benliklerimizi içeren ama bir şekilde onlardan daha büyük olan bir şeye bağlar. Hamilelik size maneviyatı nı zı daha yüksek bir şekilde deneyimleme fı rsatı sunar çünkü hamileliğin değerli ayları nda siz bir bireysiniz ama aynı zamanda bundan daha fazlası sı nı z. Bu, kendinizin ötesindeki bir şeyle bağlantı nı zı n, hamile olmadı ğı nı zdan daha belirgin olduğu bir dönemdir - aynı anda hem fiziksel hem de aşkı ndı r.

Yaşam yaratma sürecine katı ldı ğı nı zı n farkı ndalı ğı , ruhsal farkı ndalı ğı nı zı da geliştirebilir, çünkü kendinizi bebeğinizin olduğu alemle bağlantı lı bulabilirsiniz.

Machine Translated by Google

hem fiziksel hem de gizemli ve görünmeyen bir alem. Hamilelik sı rası nda bebeği görünür kı lan ultrason testi bile hamilelik sürecinin gizemini ve mucizesini açı klamı yor.

Kendinizi melek alemleri hakkı nda rüya görürken, bebeğinizin sizinle konuşması nı "duyurken" veya bebeğinizin kim olduğu ve neye ihtiyacı olduğuna dair açı klanamayan bir "bilme" yaşarken bulursanı z, maneviyat konusunda yüksek bir farkı ndalı k yaşayabilirsiniz. Ve hamileliğiniz, doğumunuz veya çocuğunuz hakkı nda başka içgörüleriniz olabilir. Kendi hamileliklerimde, örneğin eski bir arkadaşı m telefon etmeden veya ondan postayla bir mektup almadan dakikalar önce düşünmek gibi, önsezi deneyimlerimin arttı ğı nı fark ettim. Bu bölüm, hamileliğiniz sı rası nda hayatı nı zı n manevi yönlerini geliştirebileceğiniz yolları ve maneviyatı nı zı sizi sezgisel farkı ndalı ğı nı za ve bir kadı n olarak gücünüze yaklaştı rmak için nası l kullanabileceğinizi tartı şı yor.

"KADIN YERİNİZİ" BESLEMEK

Kendinizi, diğer kadı nları , aileyi, bebekleri, hamileliği ve doğumu onurlandı rmak ve bir kadı n olarak büyük gücünüzü onaylayı p beslemek için zaman ayı rdı ğı nı z kutsal bir alan yaratmak için hamileliğiniz boyunca düzenli olarak zaman ayı rmanı n büyük değeri vardı r.

Her birimizin içinde yazar ve ebe Nancy Cohen'in Açı k Sezon'da kadı n yerimiz olarak bahsettiği yer bulunur. Bu terim, hamile kalmayı , doğum yapmayı , bebeklerimizi beslemeyi ve hayatları mı zı yaratı cı , güçlü ve sezgisel bir şekilde yaşamayı doğuştan bilen parçamı za atı fta bulunur. Sezgi veya duyular dı şı algı olarak adlandı rı labilecek şeylere muktedir olduğumuzu bilimsel standartlarla bile inkar etmek imkansı zdı r. Tüm kadı nlar gibi hamile kadı nlar da bilgi almak için bu kadı n platformuna erişebilir. Ama önce, her birimiz burayı tanı mlamalı ve sonra beslemeliyiz. Kendinizi yaratı cı bir şekilde ifade etme yolları nı za bağlı olarak, kadı n yerinizi vücudunuzun farklı bir bölgesinde ikamet eden bir yer olarak tanı mlayabilirsiniz - örneğin, bir sanatçı elleriyle, bir bahçı vanı ayakları yere sağlam basmı ş olarak, başka bir kadı n ise elleriyle tanı mlayabilir. kalbi veya rahmi. Kadı n evinizi sizin için canlandı rmak için, bu parçanı zı beslemeli ve ortaya çı karmalı sı nı z.

Ritüel ve yaratı cı ifade yoluyla onu aktif bir şekilde uyandı rarak bu yeri içinizde gerçeğe dönüştürebilirsiniz. Ritüel, kadı n yerinize aktif ilgi ve yaratı cı ifade için düzenli olarak ayrı lan bir zamandı r. Güzellikle beslenmeyi nası l seversiniz ve ruhunuzu neler tutuşturur? Beni dans ettiren müzik yapmaktan zevk alı yorum ve terledikten sonra, içimdeki o yaratı cı yeri güçlü ve canlı hissetmeyi seviyorum. Ayrı ca karanlı k bir odada yanan mumlarla veya bahçemde şarkı söylemeyi ve davul çalmayı seviyorum. Çizmekten zevk alı yorum. Güç duygunuzu besleyen ve sizi dünyevi benliğinizin ötesinde bir ruh duygusu hissettiğiniz ve bedeninize güçlü bir şekilde uyum sağladı ğı nı z gerçek benliğinize yaklaştı ran her şeyi yapı n.

Ormanda yürüyüş yapmak, bahçeye çiçek dikmek, sevişmek veya çocukları nı zla su savaşı yapmak olabilir. Kadı n yerinizi görselleştirin, hatta nası l görünmesi gerektiğini çizin. Evinizde, belki bir çalı şma masası nı n veya komodinin üstünde, size kadı n yerinizi hatı rlatmak için özel bir yer kurun. Kadı nları n gücünü ve doğanı n gücünü ve güzelliğini, hamileleri ve anneleri yansı tan nesneler yerleştirin. Bu, gücünüzün ve diğer kadı nlarla ve doğanı n güçleriyle olan bağlantı nı zı n görsel bir hatı rlatı cı sı olacaktı r. Bu yaratı cı lı k ve canlı lı k alanı nı sı k sı k besleyin ve hem doğumunuzda hem de çocukları nı z küçükken sizin için canlı olacak ve içsel enerji ve sabı r kaynakları nı zı bulmanı z gerekiyor. İle

Machine Translated by Google

Bunu yaparak, canlı lı ğı nı zı gördükleri ve kendi içlerindeki yerlerini geliştirmeleri için sizin tarafı nı zdan desteklendikleri için, çocukları nı za da büyük bir enerji armağanı vermiş olursunuz.

KADIN MANEVİ HAREKETİNDEN DESTEK

Kadı nları n maneviyat hareketi, kadı n olduğunuz yere yaklaşmanı za da yardı mcı olabilir. Merlin Stone,1 Marija Gimbutas,2 Riane Eisler,3 Vicki Noble,4 Anne Kent Rush, Starhawk,5 Jeannine Parvati Baker,6 Elizabeth Davis7 ve daha pek çok kadı nı n yazı ları ve kendi ruhani uygulamaları mı z ve sosyal taahhütler, kadı nları n kutsallı ğı na ve gücüne yeniden uyanı yoruz. Kadim gelenekler, yazı lı tarihten çok önce, kadı n tanrı ları n şimdi "Baba Tanrı " kadar tanı ndı ğı nı ve saygı duyulduğunu ortaya koyuyor. Hem yetiştiriciler hem de sosyal gücün kadı nları olarak çeşitli rollerimiz ve yeteneklerimiz için hak ettiğimiz öz saygı yı geri kazanmak inanı lmaz derecede canlandı rı cı . Benzer şekilde, kadı nları n siyasi ve çevresel değişime yaptı ğı büyük katkı ları n farkı ndalı ğı da bize kolektif bir güç, gurur ve güç duygusu veriyor. Maneviyatı n, politikanı n ve kadı nı n statüsünün hamilelik, doğum ve annelik için yarattı ğı mı z çevreyle yakı ndan bağlantı lı olduğunu ve gücümüzü ve bilgeliğimizi geri kazanarak bu dünyayı daha sağlı klı bir yer haline getirebileceğimizi fark etmeye başladı k. yaşa, doğur ve çocuk yetiştir.

Belirli bir anne, bebeğiyle kutsal bir bağ kurma zamanı geliştirmişti ve hamileliğinin çok geç bir döneminde (doğum tarihinden bir hafta geçmişti), bebeğinin göbek bağı yla doğacağı na dair belirgin bir duyguya kapı lmı ştı . su torbası bebeğin etrafı nda hala sağlam. Ona bazı kültürlerin bunu uğurlu bir işaret olarak gördüğünü ve çok nadir de olsa kesinlikle mümkün olduğunu söyledim. O gece doğum başladı ve birkaç saat sonra tahmin ettiği gibi kı zı nı doğurdu!

Hamileliği Kutlamak

Hamilelik, sadece bebeğinizin gelişini değil, kendi hayatı nı zı n dönüşümünü de kutlamak için harika bir fı rsat sunar. Ülkemizde geleneksel kutlama şekli, annenin doğumdan kı sa bir süre önce duş alması , annenin olumlu doğum ve annelik hikayelerinin anlatı lması ve ayrı ca ihtiyacı olan (bazen ihtiyaç duymayan) her şeyin verilmesidir. bebek için Bu ritüel, değerli bilgileri yaymak ve doğum kapı sı ndan geçmek üzere olan bir kadı nı cesaretlendirmek ve güçlendirmek için bir zaman olma potansiyeline sahip olsa da, yine de unutulmaz bir olay olsa da, genellikle daha az alakalı dı r. Bu kutlamaya ek olarak veya onun yerine Blessingway denilen geleneği sizlerle paylaşmak istiyorum. Ayrı ca hamilelik deneyiminizi somut bir şekilde onurlandı ran uzun süreli objet d'art'ı n yanı sı ra harika bir sohbet parçası yla sonuçlanan eğlenceli bir aktiviteyi de paylaşmak istiyorum -göbek maskesi yapmak.

Hayatı mda fiziksel doğum eylemleri, gücümü elde etmek için inanı lmaz bir araç oldu.

—DIANE MARIECHILD

Machine Translated by Google

terimi, Diné (Navajo) kültürü ve dilinden gelir, ancak bu tür ritüeller dünyanı n her yerindeki insanlar için geçerlidir. Bana akı l hocam Jeannine Parvati Baker tarafı ndan öğretilen bu ritüel, yaşam döngülerimiz için anlamlı ritüeller ve güzel kutlamalar yaratmaya çalı şı rken Kuzey Amerika'daki ebeler arası nda popüler hale geldi. Yaklaşı k yirmi yı l önce bu kitabı yazdı ğı mdan beri, Blessingway sanatı üzerine güzel kitaplar yayı nlandı ve kendi sanatı nı zı yaratmanı z için size daha fazla fikir verebilir. Aşağı da okuyacakları nı z, yayı nlanacak orijinal Blessingway eserlerinden biridir ve muayenehanemin ilk yı lları nda kendi ebelik müşterilerime sunduğum törenlere dayanmaktadı r.

Blessingway, yeni bir iş, taşı nma, evlilik, mezuniyet, ilk adetin başlangı cı , menopoz gibi meydana gelen önemli yaşam değişikliklerini onurlandı rmak, kutlamak, yönlendirmek ve vurgulamak için yapı labilecek bir ritüeldir. doğum günü vb. Bu bir kutlama olsa da bir parti değildir; bir ritüeldir, ritüelin yaratı ldı ğı özne(ler) üzerinde odaklanma ve konsantrasyon zamanı ve törenin amacı nı yansı tan bir atmosferde doğum yapma zamanı dı r.

Blessingway'in üç temel bölümü vardı r: ritüelin açı lı şı , gövdesi ve tamamlanması . Yaygı n olarak dahil edilen belirli öğeler olsa da, bunlar sabit değildir. Orijinal fikirleri veya başka kaynaklardan derlediklerinizi kullanarak kendi töreninizi oluşturabilirsiniz. Bibliyografyada ve kitapçı larda bulunabilecek pek çok faydalı kitap var.
Şarkı söylemek, Blessingway'in önemli ve canlandı rı cı bir yönüdür. Kadı n kitapçı ları nda CD ve kaset arayı n. İlahiler, ruhani şarkı lar ve hatta törenler ve ayinler için şarkı lar hakkı nda çok güzel kayı tlar var. Bu şarkı ları n çoğu oldukça basit ve tekrarları var, bu da insanlar onları daha önce duymamı ş olsalar bile büyük bir grupta takip etmeyi kolaylaştı rı yor.

Blessingway'in belirli bir inanç geleneğini takip etmesi gerekmez. Ayini kendi dininizle aşı layabilirsiniz, ancak herhangi bir organize dinin parçası değilseniz, çeşitli kültür ve dinlerden öğeler çı karabilir veya doğa merkezli bir ritüel yaratabilirsiniz.
Blessingway yakı n bir arkadaşı nı z, akrabanı z veya ebeniz tarafı ndan verilebilir veya kendiniz veya eşiniz ve çocukları nı zla birlikte yapı labilir. Genellikle son teslim tarihinizden önceki haftalarda yapı lı r. Blessingway konukları , yalnı zca çok yakı n olduğunuz ve yanı nda olumlu ve rahat hissettiğiniz kişileri dahil etmelidir. Bereket yolları sadece kadı nlara, eşi hariç sadece kadı nlara veya karı şı k olabilir. Odaklanmı ş kalmak daha kolay olduğu için Blessingways ile küçük bir grup daha iyidir.

Bir Kutsama Yolu için malzemeler değişiklik gösterir, ancak ana malzemeler hamileliği, yaşamı , bebekleri, ilişkileri, doğanı n ve Dünyanı n güçlerini vb. Konuklar sunağı süslemek için hediyeler getirebilirler. Ayrı ca yanan mumlar, çiçekler, rahat koltuklar (çok sayı da yer minderi ve yumuşak sandalyeler) ve onur konuğu anne için düzenlenmiş özel bir alan olmalı dı r. Blessingway'e her konuk, annesi için tercihen ev yapı mı veya satı n alı ndı ysa basit ve doğal malzemelerden yapı lmı ş küçük bir hediye getirmelidir. Bu hediye uygun bir şiir olabilir, bir

Machine Translated by Google

bebek doğduktan sonra kendisi için yeni ve kişisel bir şeye sahip olması için yeni bir saç fırçası veya saç tokası, bebeğe bir hediye, hatta yeni bebek doğmadan hemen önce veya sonra birkaç öğün yemek veya daha büyük çocuklara yardım sözü. Her misafir ayrıca ritüelden sonra bir çömlek yemeğine veya atıştırmaya katkıda bulunmak için bir tabak getirmelidir. İdeal olarak, bir kişi annesinden Blessingway'de kimi görmek istediğine dair bir liste alacak ve bu kişi daha sonra konukları arayacak ve onlara ne getireceklerini söyleyecektir. Blessingway, Blessingway'i kendiniz planlamıyorsanız, hamile kadının fazladan çalışmasına neden olmamalıdır.

Blessingway'e başlamadan önce, bölgede huzuru, derin düşünceyi ve rahatlığı davet eden bir atmosfer yaratın. Kutsal bir alan yaratıyorsunuz. İnsanlara tam olarak ne zaman başlayacağını zı bildirin, çünkü geç kalanlar ritüel başladıktan sonra enerjiyi bozabilir. İç mekanlarda yapılan Blessingways'in yarı karanlık ve mum ışığıyla kolaylaştırıldığını görüyorum. Dışarıda yapılan kutsama yolları da oldukça güzeldir.

Ritüelin Açılması

Kutsama Yolunun Açılması, kişinin ritüeli kolaylaştıran bazı yönlerini veya eylemlerini içerir: herkesi karşılamak ve ritüelin ne hakkında olduğunu ve bunu neden yaptığını zı açıklamak. Tarihsel olarak doğru olmanıza gerek yok; doğum yapmak üzere olan arkadaşını zı onurlandırmanın ve desteklemenin anlamlı bir yolunu - Yolu Kutsayarak - yaratma niyetinizi açıklayın. (Bu ritüeli tek başınıza veya eşinizle birlikte yapıyorsanız, açıklama yerine bu ritüel için niyetinizi belirtmek isteyebilirsiniz.) Bu açıklama, ritüel fikrine aşina olmayan ve onu korku filmleriyle ilişkilendirebilecek herkese de yardımcı olabilir. ya da korkutucu bir şey. İnsanlara Blessingway'in katılımcı bir etkinlik olduğunu, sizin sadece anneyi kutsama amacına odaklanmaya yardımcı olduğunuzu bildirin.

Sonra bir arınma gelir. Lekeleme olarak bilinen tekniği tercih ederim. Herhangi bir misafiri veya anneyi olumsuz etkileyebilecek herhangi bir enerjiyi, düşünceyi veya duyguyu ritüel olarak uzaklaştırmak ve pozitif ve sevgi dolu bir enerjiyle karşılamak için dumanı kullanıyorum. Bulaştırmak için, sedir ve adaçayı otlarını yakarsınız ve yanan otları vücutlarına yakın tutarak dumanın her bir kişinin etrafında dolaşmasına izin verirsiniz (kıvılcımları ve külleri tutmak için bir kase veya büyük bir kabuk kullanın). Dumanı kişinin vücuduna yönlendirmek için bitkilere üfleyebilirsiniz. Bulaştırmanın güzel bir yolu, her kişinin bir daire etrafında saat yönünde ilerleyerek solundaki kişiyi lekelemesini sağlamaktır. Diğer saflaştırma tekniklerini biliyorsanız, kendi yöntemlerinizi değiştirebilirsiniz.

Son olarak, yakarış söylenir, yani tüm bu ruhsal güçleri (kendi terimlerinizi kullanın: doğum melekleri, ruhsal rehberler, kendi yüksek güçleriniz, doğanın güçleri, Büyük Anne, Cennetteki Baba, Tanrı) davet etmek ve ağırlamak için bir dua. , sizin için inanç sisteminiz ne olursa olsun) bu anneye yolunda yardımcı olacaktır. Ses tonu saygılı olmalı, oda bu ruhani müttefiklere açık olmalı ve dua yavaş ve anlamlı olmalıdır.

Bu dua, ritüeli organize eden kişi veya gruptaki başka biri tarafından verilebilir. Lekelenme veya arınma sırasında şarkılar söylenebilir.

Ritüelin Bedeni Ritüelin bu

kısmı, anneyi beslemeye, onun destek ve güçlenme duygusunu teşvik etmeye ve onun güvenli ve neşeli doğum deneyimi için kolektif bir pozitif niyet yaratmaya odaklanır. Anne ve bebek için misafirlerin bireysel ve grup olarak sevgilerini paylaşabilecekleri bir dönemdir. Bunlar bir Blessingway verirken genellikle izlediğim adımlar. Kendi yaratıcı girdilerinize açıktırlar.

Machine Translated by Google

Tedavilere gelince, evet, şifalı bitkiler kendi başları na güçlü şifacı lardı r, ancak şifa bitkiden daha derin ve daha fazladı r. İyileşme irade ve niyettir - yaşam için güçlü arzu.

Not: Ritüeldeki her adı mdan sonra kutlamayı şarkı söyleyerek noktalamak keyiflidir. Arkadaşı m Lisa Olko, neredeyse on yı l önce, Blessingways'te kullanmaya devam ettiğim el yazı sı şarkı sözü sayfaları oluşturdu. Söylemek isteyebileceğiniz birkaç şarkı nı n sözlerini not alarak kendi şarkı nı zı yazabilirsiniz. Ardı ndan, herkesin takip edebilmesi için konuklara dağı tmak üzere yeterli sayı da sayfanı n fotokopisini çekin. El davulları , çı ngı raklar ve diğer basit vurmalı çalgı lar, müziğin temposunu belirlemeye yardı mcı olabilir. Bunları n çalı nması kolaydı r ve şarkı ya zenginlik katar. Konuklardan varsa enstrümanları nı getirmelerini isteyebilirsiniz. Aslı nda, bir Kutsama Yolu planladı ğı mda, her konuğu toplantı dan yaklaşı k bir hafta önce ararı m ve sunak için eşyalar, çiçekler ve bir ayet, şiir, şarkı veya düşünce getirerek ritüele katkı da bulunabileceklerini bildiririm. paylaşmak.

Çemberin etrafı nda saat yönünde dolaşan her konuk kendini tanı tı r ve neden geldiğini ve bu ritüele ne katkı da bulunmak istediğini söyler. Her kişi, isterse sunağa özel bir şey koyma fı rsatı na sahip olmalı dı r.

Gruba rehberlik eden kişi, konukları rehberli bir görselleştirmeye, belki de onları n olması nı istedikleri gibi doğum yapmayı hayal etmeye yönlendirebilir. Görselleştirmeye derin bir gevşeme egzersizi ile başlayı n, böylece herkes rahatlama ve ritüelden yararlanma fı rsatı na sahip olur. (Diane Mariechild'in yazdı ğı MotherWit, ritüellere uyarlanabilecek gevşeme ve görselleştirme egzersizleriyle dolu mükemmel bir kitap.)

Herkese daire içinde oturma pozisyonuna dönme ve anneyi tı mar etme fikrini tanı tma şansı verin. Bu, annenin ayakları na ayak banyosunda masaj yapmayı , saçları nı taramayı ve genellikle ona düşkün olmayı içerir. Annenin ihtiyaçları na azami hassasiyet ve kişisel alan duygusu esastı r. Ayak banyosu için, ayakları için yeterince geniş ve ayak bileklerine ulaşacak kadar su ile dikdörtgen bir kova kullanı n. Suyu kokulandı rmak için bitkisel yağlar ekleyin ve kovada bir avuç bitkisel potpuriyi yüzdürün veya güçlü bir bitki çayı hazı rlayı n ve ayakları nı buna batı rması na izin verin. Lavanta, gül yaprakları , nergis, nane, melisa ve diğer aromatik bitkiler harikadı r. Ayakları misafirlerden ikisi tarafı ndan ı slatı lı r ve masaj yapı lı rken, üçüncü bir kişi, belki de annenin en yakı n arkadaşı , kı z kardeşi veya annesi hamile kadı nı n saçları nı fı rçalar (etki katmak için fı rçanı n üzerine birkaç damla lavanta veya gül yağı serpilir).) ve ardı ndan saç tokası , kurdele vb. kullanarak şekillendirin. Bu, onun "kafa boşluğunu" doğuma ve anneliğe hazı rlamanı n simgesidir. Bir buket çiçek ve tel ile kolayca ev yapı mı bir çiçek çelengi, saçları tamamen tarandı ktan sonra mükemmel bir taç oluşturur. Ayrı ca her annenin ritüelin bakı m bölümünün başı nda giydiği, bana hediye olan özel bir Blessingway elbisem var. Her Kutsama Yolundan sonra yı kanı r ve bir sonraki Kutsama Yoluna kadar kaldı rı lı r.

Saçlar yapı lı p ayaklara masaj yapı ldı ktan sonra, ayakları nı n dibindeki iki kadı n ayakları nı havluyla kurutmak yerine mı sı r unu ile ovuyor. Bu ayaklara güzel bir parlaklı k verir ve yanı nda yürüyen anne için şans, koruma ve refah dileklerini sembolize eder.

Machine Translated by Google

yol.

Bakı m tamamlandı ğı nda ve tüm bakı m malzemeleri bir kenara bı rakı ldı ğı nda, bir sonraki adı m, her konuğun annesine hitap etme fı rsatı bulduğu Eşantiyon'dur. Çemberin etrafı nda bir kez daha saat yönünde dolaşmayı ve her konuğun kendi doğum deneyiminden hatı rladı ğı özel ve olumlu bir şey söylemesini seviyorum. Hiç doğum yapmamı şsa, başka bir özel deneyim anlatabilir. Daha sonra her kişi, ya getirmiş olabileceği bir şiiri okuyarak ya da hediyeyi açı klayarak hediyesini sunacaktı r. Bu genellikle göz yaşartı cı bir deneyimdir, bu nedenle her bir kişinin konuşması için bolca zaman ayı rı n. Bununla birlikte, herhangi biri negatifleşmeye başlarsa veya devam ederse, enerjiyi nazikçe hareket ettirmeniz gerekebilir.

Doğmamı ş çocukları nı za yaptı ğı nı z gibi, onlar da dünyaya yapacaklar.

—THOMAS VERNY, MD, doğum öncesi psikoloji üzerine bir atölye çalı şması ndan

---

Ebe Diane Bartlett'in (Whapio) bana öğrettiği bir başka güzel şey de renkli kurdelelerle süslenmiş bir iyi dilek sepeti yaratmak. Sepeti süslemek için birkaç şerit şerit bulundurun. Her kişiye bir parça kağı t ve bir kalem verin ve her birinin kağı dı na anne ve bebek için bir dua, dilek veya kutsama yazması nı sağlayı n; sonra küçük bir sepetin etrafı ndan dolaştı rı n. Tüm dilekler anne ve bebeğin en yüksek hayrı için olmalı dı r. Her konuğa dileğini sı rayla yüksek sesle okuması nı söyleyin ve o okurken kağı dı sepete koyun ve sepete kurdeleler takı n. Bu tamamlandı ğı nda, annenin ne zaman isterse ilham almak için bakabileceği güzelce dekore edilmiş bir dilek sepetine sahip olacaksı nı z. Ayrı ca bebek için güzel bir hatı ra olacak. Sepet tamamlandı ğı nda gerçek hediye verme işlemi yapı labilir.

Ritüelin Tamamlanması

Ritüeli tamamlamak için kolaylaştı rı cı , paylaşacak başka bir şeyi olup olmadı ğı nı sorabilir. Tüm misafirlerin el ele tutuşup şarkı söylemesi güzel. Kimin yazdı ğı nı bilmesem de bana öğretilen çok özel bir şarkı şudur:

Sevgililer, Sevgililer, Size
nası l hissettiğimi anlatabilir miyim?
Bana öyle hazineler verdin ki seni çok
seviyorum.

Bu, tanı dı k bir eski halk şarkı sı olan “Soul Cakes”in ezgisiyle söylenir.

Bittiğinde, tüm katı lı mcı lara, özellikle de annenin yolunu kutsayan tüm yardı mcı meleklere ve diğer hayı rsever varlı klara teşekkür edin. Herkesi bir ziyafete ve kutlamaya katı lmaya davet edin. Blessingway ritüelini tamamladı nı z.

GÖBEK MASKESİ YAPILIŞI

Bu basit, ucuz proje, karnı nı zı n gerçek bir alçı kalı bı nı n oluşturulması dı r, en iyisi

Machine Translated by Google

tam etki için geç gebelikte yapı lı r. Alçı yüz maskeleri yapmak için kullandı ğı nı z aynı teknikler ve malzemelerle yapı lı r. Bunu şu şekilde yapabilirsiniz: 1. Yerel bir zanaat mağazası ndan yaklaşı k üç rulo alçı lı gazlı bez satı n alı n. bu alçı
yüz maskeleri yapmak için kullanı lan emdirilmiş gazlı bez. Ayrı ca küçük bir kavanoz Vazelin, eski bir plastik kova ve birkaç paçavraya ihtiyacı nı z olacak.

2. Dağı nı k bir proje olduğu için, en iyi açı k havada, yağmurlu veya bahçede yapı lı r.
hortum, sı va damlaları nı veya iç mekanda bir damla bez veya ucuz duş perdesi astarı üzerinde yı kayabilir. Süreçte birisinin size yardı m etmesi tercih edilir.

3. Başlamak için tüm malzemelerinizi toplayı n ve kovayı ı lı k suyla doldurun. seninkini al
giysilerinizi çı karı n (sütyen veya kı sa atlet bı rakabilirsiniz) ve plastik veya damla bezinin üzerine çı kı n. Örtülecek alanlar boyunca yatay olarak ölçün, gazlı bez şeritlerini karnı nı zı (ve göğüslerinizi dahil etmek istiyorsanı z gövdenizi) kaplayacak kadar uzun parçalar halinde kesin ve iki ila üç kat kalı nlı k eklemek için ilave gazlı bez.

---

yükselen ay suları beni dolduruyor bu gemi sağlam duruyor ama her an taşmaya hazı r. Bebeğimin doğması için çok hazı rı m

---

4. Şimdi sı va yapacağı nı z alanlara ince bir tabaka Vazelin sürün. Bu irade
Malzemelerin size yapı şması nı veya çı kardı ğı nı zda zarar görmesini önleyin. Kası k kı ları nı za Vazelin sürmenize gerek yoktur; sı va saça iyi yapı şmaz. Daha sonra gazlı bez paketinin üzerindeki talimatları izleyerek şeritleri ı lı k suya batı rı n ve karnı nı za sürmeye başlayı n. Genel fikir, üst üste binen yatay katmanlar oluşturmak ve istediğiniz göbek şeklini elde edene kadar hiçbir yeri açı kta bı rakmak ve devam etmektir. Şeritleri uygulamayı bitirdiğinizde, alçı yı yaklaşı k beş dakika kurumaya bı rakı n; sonra karnı nı zdan çı karı n, kenarları nı biraz geriye katlayarak düzeltin ve tamamen sertleşmesi için kuru, korunan bir yere koyun. Boyamak için yeterince kuru olması yaklaşı k yirmi dört saat sürecektir.

Akrilik boyalarla boyayı n ve ekstra koruma için bir cila veya perdah ile boyayı n veya boyayı n. Kendiniz püskürtmeniz gerekiyorsa, bunu yalnı zca iyi havalandı rı lan bir alanda, tercihen açı k havada yapı n.

---

1. Merlin Stone, Tanrı Kadı n Olduğunda (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1978).

2. Marija Gimbutas, Yaşayan Tanrı çalar, ed. Miriam Robbins Dexter (Berkeley: University of California Press, 2001).

3. Riane Eisler, Kadeh ve Bı çak: Tarihimiz, Geleceğimiz (Cambridge, MA: Harper & Row, 1988).

4. Vicki Noble, Shakti Woman: Feeling Our Fire, Healing Our World – The New Female Shamanism (San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991).

5. Starhawk, The Spiral Dance: A Rebirth of the Ancient Religion of the Goddess: 20th Anniversary Edition (San Francisco: HarperSanFrancisco: 1999).

6. Jeannine Parvati Baker ve Frederick Baker, Bilinçli Hamilelik: Cinsellik Labirentinde Elemental Yolculuk

Machine Translated by Google

(Monroe, UT: Freestone Pub. Co., 1986).

7. Elizabeth Davis, Kalp ve Eller: Bir Ebenin Gebelik ve Doğum Rehberi (Berkeley: Celestial Arts, 2004).

Machine Translated by Google

BÖLÜM 13

Değişen Aileniz

Bebekler hayatı mı zı değiştirir. Etrafı nda dolaşmak neredeyse yok! Bu harika bir şey ama aynı zamanda bunaltı cı da olabilir!

İster ilk ister altı ncı bebeğiniz olsun, her hamilelik ve bebek, siz ve eşiniz değişen ihtiyaçları nı za ve diğer aile üyelerinin ihtiyaçları na uyum sağlarken aile yapı sı nda değişiklikler getirir. Daha büyük çocuklar sevinebilir ya da inleyebilirler, en küçüğün kardeş fikrine alı şması gerekir ve aile bütçenizin biraz daha artması gerekir.

İlgili streslerin sağlı klı bir farkı ndalı ğı yla yaklaşı ldı ğı nda, hamilelikteki değişikliklerin bunaltı cı olması gerekmez.

Hamilelik, bu yeni varlı ğı hayatı nı za entegre etmek, kutlamak ve beklemek için neşeli bir zaman olabilir. Yoğun yaşamları mı zda ihtiyacı mı z olan her şeyi gerçekçi bir şekilde başarabilmemiz için kendimizden beklentilerimizi ayarlamanı n yanı sı ra yardı m istemeyi ve kabul etmeyi öğrenmenin de önemli bir zamanı !

Eşinizle İlişkiniz

Büyürken ve okulda, bize tipik olarak "İletişim Becerileri 101" veya "Aptallar için İlişki Becerileri" öğretilmez ve bu nedenle, ilişkilerimizin birçoğunu deneme yanı lma yoluyla öğrenerek (çoğu zaman bazı incinmiş duygularla) sı k sı k beceriksizce yaşarı z. yol—bizim ve başkaları nı n').

Bir çift ne kadar süredir birlikte olursa olsun, hamilelik ve bebek rollerinizi, beklentilerinizi ve ihtiyaçları nı zı değiştirir. Kariyer sahibi olan ve artı k evde olmayı seçen kadı nlar ile ev dı şı nda hiç işi olmayan kadı nlar, eşlerine bağı mlı hissetmeye başlayabilir ve her ikisi de anneliğe geçişte çok önemli olan yeterlilik ve değer duyguları nı kaybedebilir. Bu duygular, bir kadı nı n daha çocuksu davranması na veya eşine yapı şması na neden olabilir ve bunun sonucunda partneri geri çekilmeye başlayabilir. Hamilelik gerçekten karmaşı k ilişki dinamiklerini gündeme getirebilir. Bunları anlamak, hem bunları ele almanı za hem de beklentilerinizi ve eylemlerinizi ayarlamanı za yardı mcı olabilir.

GERİLİMİN ORTAK KAYNAKLARI

Hamilelik, ebeveynlerin yeni endişeler ve baskı lar hissetmelerine ve ayrı ca durumları nı yeniden değerlendirmelerine neden olur.

Machine Translated by Google

destek için ihtiyaçlar ve beklentiler, bu nedenle bu bir stres zamanı olabilir. Ek olarak, ebeveynler çocuğu nası l yetiştireceklerini tartı şmaya başlayabilir ve örneğin ebeveynlik stilleri, din, nası l ve nerede doğum yapı lacağı , bakı cı olarak kimi seçecekleri vb. konularda fikir ayrı lı ğı na düşebilirler.

Hamile çiftler için ortak bir gerilim kaynağı , hamile kadı nı n fiziksel ve duygusal ihtiyaçları nı n nası l karşı lanması gerektiğidir. Örneğin, bir kadı n ilk üç aylı k dönemde mide bulantı sı nedeniyle bitkin düştüğünü hissettiğinde, genellikle üstlendiği sorumlulukları yerine getiremeyecek kadar hasta hissedebilir ve eşinin daha fazla yardı m etmesini isteyebilir. Halihazı rda meşgul olan bir ortak, fazladan iş nedeniyle bunalmı ş ve aşı rı yüklenmiş hissedebilir ve gerilim yükselir. Yine, evin etrafı nda veya bir ilişki danı şmanlı ğı ortamı nda konuşmak ve yardı m almak, aile büyüdükçe ve iş ve ev sorumlulukları arttı kça uzun vadeli sorunlara dönüşebilecek şeyleri tomurcuktan atabilir.

Hamile bir kadı nı n vücudu büyüyüp değiştikçe, görünüşü hakkı nda güvensiz hissedebilir ve güvence için eşine bakabilir. Bir kadı nı n başkası nı n görüşü ne olursa olsun kendi vücudunu beğenmesi önemli olsa da, eşinin ona ilgi duyması veya onu reddetmesi, onun benlik algı sı nı etkileyecektir. Bir kadı n, eşinin hamile vücudunu reddettiğini algı larsa ya da gerçekten reddediyorsa, bu çok acı verici bir durum olabilir. Herhangi bir eşin (duruma göre onu) hamile eşini güzel bulmaması bana çok üzücü geliyor; ancak, bu sorun genellikle çiftler için ortaya çı kar. Erkekler için yaygı n bir kafa karı şı klı ğı , sevgili olarak partneri ile anne arası nda ayrı m yapmaktı r ve bu, cinsel partnerini görmenin yeni yolları nı geliştirmesini gerektirebilir. Genellikle, bir danı şman veya ebe tarafı ndan kolaylaştı rı lan samimi bir tartı şma havayı temizler ve bu sorunları çözer.

Cinsel ihtiyaçlar da yaygı n bir stres kaynağı dı r. Hamile bir kadı n, aşı rı derecede mide bulantı sı veya halsizlik yaşı yorsa veya hamileliğin çok geç dönemindeyse, ilk birkaç ay seks yapmak istemeyebilir. Aniden samimiyetle ilgilenmezse, partneri bunu reddedilmişlik olarak algı layabilir. Diğer hamile kadı nlar her zamankinden daha sı k seks yapmak isteyebilirler. Partnerinizin libidosu uyuşmuyorsa, bunu yanlı şlı kla kendinizin veya hamile vücudunuzun reddi olarak algı layabilirsiniz. Eşlerden biri bebeği incitmekten korkuyorsa veya "bebek oradayken" sevişmekten utanı yorsa, bu cinsel gerilim yaratabilir. Yararlı ve klasik bir kitap, Elizabeth Bing ve Libby Colman tarafı ndan yazı lan Making Love Sı rası nda Gebeliktir. Yakı nlı ğı n yanı sı ra yaratı cı ilişkiler hakkı nda fikirler için, Jennifer Louden'ı n yazdı ğı The Couple's Comfort Book'a bakı n.

İYİLEŞTİRİCİ GERİLİMLER

İkiniz de birlikte olmaya kararlı ysanı z, yaşamsal, dinamik, kararlı , sevgi dolu bir ilişki yaratmak için farklı lı kları nı zı bütünleştirmenizi ve zorlukları aşmanı zı sağlayacak becerileri öğrenebilirsiniz. Jennifer Louden'ı n kitabı , iletişimi geliştirmek, bir ilişkiyi canlandı rmak ve hem cinsel hem de genel olarak samimiyeti artı rmak için birçok yaratı cı fikir içeriyor.

Herhangi bir evliliğin temeli, birbirlerini sevdikleri ve birlikte olmaktan keyif aldı kları için birlikte olmayı kabul eden iki güçlü birey olmalı dı r. Her biriniz kendi sevgi dolu, şefkatli, güçlü, ilgili ve duyarlı olma yeteneğiniz üzerinde çalı şmalı sı nı z. O zaman, tüm benlik duygunuz partnerinizin tepkisine dayanmadan, istediğiniz için sevgi verebilirsiniz. Ancak sağlı klı bir evlilik karşı lı klı olarak tatmin edici olmalı dı r; Aldı ğı nı z cevaplar sizi beslemiyorsa bu karşı lı klı olarak mutlu bir durum olmayacaktı r.

Bir çift, ihtiyaç ve beklentilerini açı k ve doğru bir şekilde iletebilmelidir. İkisi birden

Machine Translated by Google

ortaklar kendilerini ifade etmekte özgür hissetmeli ve diğerini yürekten dinleyebilmelidir. İfade edilmemiş beklentileri karşı lamayan birine kı zmak adil değil. Birinin aklı nı zı okuması nı bekleyemezsiniz, bu hamile kadı nları n eşlerinin ihtiyaçları nı tahmin etmelerini istediklerinde yaptı kları yaygı n bir hatadı r. Bununla birlikte, bu çocuğu ikiniz için taşı dı ğı nı za göre, eşinizin ihtiyaçları nı zı önemli görmesini beklemek adil olur. Kişinin ihtiyaçları nası l ifade ettiği, bunları n duyulup duyulmaması üzerinde de etkili olabilir. "Aşkı m, lütfen sı rtı mı ovur musun" kulağa "Neden bana hiç sı rtı mı ovma teklif etmiyorsun? Yorgunum biliyorsun!" Empatik bir partner her iki mesaja da sevgiyle yanı t verebilirken, ilkinin istenen yanı tı ortaya çı karma olası lı ğı kesinlikle daha yüksektir. Yine, özellikle sevgi dolu bir kalp tarafı ndan duyulmak istiyorsanı z, sevgi dolu kalbinizden gelen mesajları net bir şekilde ifade etmek çok önemlidir. Bu bölümün ilerleyen kı sı mları nda yer alan "Bir Partnerin Bakı ş Açı sı ", hamilelik sı rası nda ilişkide babanı n (veya eşin) rolünün önemi hakkı nda daha fazla bilgi sağlar ve ikiniz tarafı ndan da okunmalı dı r.

Tabii ki, tüm evlilikler yürümez. Aslı nda, yaklaşı k yüzde 40'ı yok. Bazen bunu bir ilişki üzerinde çalı şarak - yetenekli bir danı şmandan yardı m alarak - önleyebiliriz. Bazen, umutlara, planlara ve çabalara rağmen, gerçek şu ki, iyi bir eşleşme içinde değiliz ve birinin, diğerinin veya her ikisinin de ihtiyacı var. Bu kadar büyük bir ayrı lı ktan geçmek gerçekten zor bir zaman, ancak bekar bir anne olmak için çok fazla destek var ve kendi başı nı za harika bir anne olma gücünü bulabilir ve bulacaksı nı z!

Bekar Anneler

Bekar annelere şapka çı kartı n! Kolay bir yol değil. Bekar bir anne tarafı ndan büyütüldüm ve evliliklerin yüzde 40'ı boşanmayla sonuçlandı ğı için (üzgünüm, evliyseniz burada karamsar olmayalı m - sadece gerçek...), hemen hemen şimdi ve burada bilmeniz sizin için önemli. dünyadaki verilerin yüzdesi, bekar anneler tarafı ndan yetiştirilen çocukları n boşanmı ş çocuklar kadar iyi durumda olduğunu gösteriyor (gerçeklik kontrolü - Amerika Birleşik Devletleri'nin ilk Afro-Amerikan Başkanı ? Evet, bekar bir anne tarafı ndan büyütülmüş!). Hamileyseniz ve bekarsanı z, hamilelik sı rası nda "sizin kişiniz" olması için gerçekten harika bir arkadaşı nı zı - size yardı m etmesi için kalı n ve zayı f güvenebileceğiniz biri - kaydetmenin tam zamanı . Ailenle yakı nsan, sana yardı m etmelerine izin ver. Bebeğiniz doğmadan önce diğer bekar annelerle bağlantı kurun, böylece bebekler doğduktan sonra birbirinize destek ekibi olabilirsiniz. Hamilelik sı rası nda seks hakkı nda ne düşünüyorsunuz? Gerçekten güvenli oynayı n ve kendinizi tatmin etmenin yolları nı bulun ve biriyle ortak olursanı z, güvenli seks yaptı ğı nı zdan emin olun; uçuk hatta uçuk gibi hastalı klardan uzak kalmak hamilelikte çok önemlidir, çünkü aldı ğı nı z bir şey hafif olsa da bebeğiniz için çok ciddi ve tehlikeli olabilir. Ve kesinlikle hamilelik sı rası nda klamidya, belsoğukluğu, herpes, hepatit veya HIV gi

Halihazı rda Çocuğunuz Olduğunda

İlk kez hamilelik, bakmanı z gereken başka çocukları nı z olduğu zamandan oldukça farklı bir deneyimdir. İlk kez anne olanları n çoğu aynı miktarda ev işine sahip değildir.

Machine Translated by Google

ve zaten çocuğu olan bir annenin karşı laşabileceği talepler. Halihazı rda çocukları nı z varsa, özellikle de küçüklerse, ilk bebeğinizi doğurduğunuz zamandan daha yorgun olmaya yatkı nsı nı zdı r. Yine de pek çok kadı n bu basit gerçeği unutuyor ve dört yaşı ndaki çocukları yatağa gittiğinde saat sekizde uyuyakaldı kları , ev işlerini normalden biraz daha fazla kaydı rdı kları veya öğle yemeğinde fı stı k ezmesi ve jöle yedikleri için kendilerini azarlı yor gibi görünüyor. taze yeşil salata ile yüksek proteinli bir yemek.

Bu bölümü size sadece kendinize iyi bakmanı n önemini hatı rlatmak için yazı yorum. Yardı m istemeyi öğrenmek ve kendinize karşı kolay olmayı öğrenmek önemlidir. Biraz kestirebilmek için yürümeye başlayan çocuğunuzun öğleden sonra bir film izlemesine izin verin. Kocanı zı n yemek hazı rlamanı za yardı m etmesine izin verin ve daha büyük çocukları ev işlerini halletmeleri için görevlendirin. AB & J. (bu badem ezmesi ve jöle!) Sandviçler arada bir iyi olsa da, elbette yemeklerinizi eksik etmeyin. Yorgunluk, iyi yemek yiyerek ve bol bol dinlenerek azaltı labilir, ancak süper anne olmaya çalı şı rsanı z, ne yaparsanı z yapı n muhtemelen bitkin düşersiniz ve hamileliğiniz ve doğumunuz sizin için daha zor olabilir. Suçluluk duymadan sı nı rlar koymayı öğrenin ve iyi bir anne olduğunuza ve kendinizi ve bebeğinizi beslemek için zamanı hak ettiğinize güvenin.

HAMİLELİK SÜRECİNDE KARDEŞLERİ DAHİL ETMEK

Yeni doğmuş bir kardeşi ilk kez gören bir çocuğun yüzündeki sihri ve merakı zar zor tarif edebilirim. Doğumlara katı lmak, bu benim en sevdiğim anlardan biri. Yine de tüm kardeşler, yeni bir erkek veya kı z kardeşle tanı ştı kları nda büyük bir ilgiyle tepki vermezler. Çocukları daha doğmadan bebeğin yaşamı na dahil ederek ve kucaklayarak pek çok direnç önlenebilir ve hatta eritilebilir.

Daha büyük çocuklara hamile olduğunuzu söylemenin en iyi zamanı olduğuna yalnı zca siz karar verebilirsiniz. Her hamilelikte benimkini oldukça erken söyledim. Bir düşük meydana gelirse, bunu çocukları nı za nazikçe ve tehdit edici olmayan bir şekilde ve yaşları na uygun bir şekilde açı klayabilirsiniz.

Çocuklar en başı ndan hamileliğe dahil oldukları nda, karnı nı zdaki değişikliklere, rahminizdeki bebeğin tekme ve yuvarlanmaları na ve bebeğinizin kalp atı ş sesine sizinle birlikte hayret etme eğilimindedirler. Çocuklar, bu fikirle zorlanmazlarsa veya bu fikirden korunmazlarsa, genellikle içinizdeki küçük kişiyle tanı şmak için sağlı klı bir beklenti ve istek geliştirirler ve anlayacak kadar büyüklerse, doğumdan çok önce ağabey veya kı z kardeş olmakla özdeşleşirler. kavram.

Doğumda kardeşlerin bulunması yla ilgili uzun bir tartı şma bu kitabı n kapsamı dı şı ndadı r, ancak çocuğunuzu doğuma götürmeyi planlı yorsanı z, doğum öncesi bakı ma dahil olmaktan, doğum görevlilerinizi tanı maktan daha ince bir hazı rlı k olamaz. ve çı plak hamile vücuduna maruz kalmak. Hamileliği hayatı n normal bir gerçeği olarak görürseniz çocukları nı z da öyle görür ve bu görüşü doğuma kadar genişletirseniz çocuğunuz da aynı şeyi yapar.

Küçük çocuklara, yetenekli insanlar ve evinizin önemli üyeleri oldukları nı hissettirmek güç veriyor. Yeni yürümeye başlayan çocuğunuzdan ikiniz için de yemek hazı rlamanı za yardı m etmesini isteyebilir ve bunun bebeği de beslediğini bilmesini sağlayabilirsiniz. Siz dinlenirken veya gerinirken büyük çocuğunuzdan yürümeye başlayan bir çocuğu bir saat izlemesini isteyebilir veya çocukları nı zı sizinle birlikte esnemeye davet edebilirsiniz. Onlara bebeğin "karnı nı zda" nası l yaşadı ğı nı kitaplarla ve videolarla öğretebilirsiniz. Doğum öncesi ziyaretlerde göbeğinize dokunduğunda, ebenizden veya doktorunuzdan çocukları n bebeğin başı nı , ayakları nı veya poposunu hissetmesine yardı m etmesini isteyebilirsiniz. Elbette çocuğunuz bu konuda çekingen ise, katı lmaya zorlanmamalı dı r. ile açı k olduysanı z

Machine Translated by Google

büyük çocukları nı z başı ndan beri dahil olmak isteyeceklerdir ve küçük çocukları n çoğu aksiyona dahil olmayı sever.

Çocuklar anne-babaları ile doğum öncesi ziyaretlere katı ldı kları nda onları her zaman bebeği hissetmeye ve dinlemeye davet ediyorum. Hatta hamile oldukları nda ı srar eden küçüklere sahte bir doğum öncesi bile yaptı m. Bir kardeş doğduktan sonra evlerinden ayrı ldı ğı mda küçüklerin bana sarı ldı ğı nı ve doğumda annelerine yardı m ettiğim için sorulmadan bana teşekkür ettiğini gördüm. Bu beni her zaman gözyaşları na boğar. Ve bu çocukları n küçük kardeşleriyle olan yakı nlı ğı nı izledikçe, kardeşleri hamilelik sürecine dahil etmenin değeri aklı ma geliyor.

Bir İş Ortağı nı n Bakı ş Açı sı

TARAFINDAN TRACY ROMM

Bir kadı nı n hamilelik deneyimi, ister eşi ister başka bir yakı n arkadaşı olsun, sevgi dolu bir destek kişinin katı lı mı yla geliştirilebilir. Bu bölüm, dört çocuğumuz olan ortağı m Tracy Romm tarafı ndan yazı lmı ştı r. Hamile eşinizi nası l destekleyeceğiniz, kendi ihtiyaçları nı zı nası l karşı layacağı nı z ve ebeveyn olduğunuzda değişen rolünüzü nası l onurlandı racağı nı z konusunda fikirler veriyor. Bir erkeğin baba olma perspektifinden yazı lmı ştı , bu yüzden bazı zamirleri biraz gözden geçirerek şiirsel bir lisans aldı m. —AJR

Hamilelik ve doğum, eşlere besleyici nitelikler geliştirmek ve eşlerimiz ve çocukları mı zla derin ve kalı cı bağlar kurmak için güçlü bir fı rsat sunar. Aktif desteğin anne, çocuk ve genel aile sağlı ğı için en uygun olduğu araştı rma literatüründe fazlası yla belgelenmiştir. Günümüzde, doğum eğitimcileri rutin olarak eşlerin derslere katı lması nı beklemektedir ve çoğu doğuma hazı rlı k sistemi eşlere doğumda kilit bir rol vermektedir. Tüm işaretler, eşlerin çocuk doğurma döngüsündeki yerlerini algı lama biçimlerindeki bir değişikliğe işaret ediyor.

Yine de çoğumuz ne kadar kötü hazı rlanmı şı z. Gelişim yı lları mdaki baskı n baba imajı nı çok iyi hatı rlı yorum. Desi Arnaz ve Lucille Ball gösterilerinden biri, neredeyse histerik bir Desi'nin, neredeyse aynı derecede histerik bir Lucy'nin her ihtiyacı nı umutsuzca karşı lamaya çalı ştı ğı nı - meşhur turşu ve dondurma için tüm saatler boyunca arama noktası na kadar - tasvir etti.
Yine de bu onu nereden buldu? Doğumda, sı kı şı k bir bekleme odası nda cepleri purolarla dolu, beyaz giysili herhangi bir figürden otorite ile herhangi bir kelimeyi kavrayan basmakalı p baba figürü haline geldi.

Mevcut Hollywood modellerimizin bize yolu göstermeye daha iyi hazı rlanı p hazı rlanmadı ğı nı merak etmek için nedenler var. Dokuz Ay filmi, eşinin hamileliğinin neredeyse tüm dönemini anne ve çocuğa isteyerek bağlı lı k göstermeye harcayan başarı lı bir psikoloğu konu aldı . Sonunda, fetüsün sevilmeye ve uğrunda çalı şı lmaya değer bir çocuk olduğuna ikna edilmesi için bir ultrasonun video görüntüsünün onu kazanması gerekiyordu. Ancak sonunda, karı sı nı hastaneye kaldı rdı ğı nda beceriksiz bir aptala dönüştü ve tam karı sı nı n doğum yaptı ğı anda doğumhanede başka bir baba adayı yla adrenalin kaynaklı bir kavgayla sonuçlandı . En azı ndan biz erkekler doğum odası na ulaştı k!

Bu bölüm, gebelikte eşlerin benzersiz ve önemli rolünü kabul etmektedir.
Her şey söylendiğinde ve yapı ldı ğı nda, eşlerimizin hayatı ndaki en önemli diğer kişi genellikle biziz. Bu bebeği büyütürken, birçok türde destek için bize bakı yorlar - duygusal ve

Machine Translated by Google

maddi olduğu kadar manevi. Hamilelik bir danstı r, kuşkusuz çoğumuz için yeni bir danstı r ve genellikle adı mları öğrenmek biraz zaman alı r. Cesaretlenmek. Bir Afrika atasözünü başka kelimelerle ifade edecek olursak, yürüyebilirsen dans edebilirsin; eğer konuşabiliyorsan, şarkı söyleyebilirsin.

Annenin yoluna kutsal ve güçlü bir manevi yol olarak hak ettiği değer verilmelidir.

—TSULTRIM ALLIONE

BABA OLMAK

Aviva ve ben ilk çocuğumuza hamile kaldı ğı mı zı doğruladı ğı mı zda gerçekten çok heyecanlandı m. Kelimenin tam anlamı yla havada yürüyormuş gibi hissettim. Hayatı mı n tüm acil endişeleri, o ilk günlerin pembe parı ltı sı nda erimiş gibiydi. Belki de çoğundan daha şanslı ydı m çünkü bu çocuğu istediğimi biliyordum. Babalı k sorumluluğunu üstlenmek, hatta anneye bağlı lı k konusunda kararsı z kalan bir erkek için çok daha zor olsa gerek. Akı lda tutulması gereken bir nokta, şüphelerin yaygı n olduğu ve çoğu erkeğin bunları deneyimlediğidir.

Baba olmaya hazı r mı yı m? Bu çocuk benim hayatı ma karı şacak mı ? Bu (başka) çocuğu karşı layabilir miyim? Bu kadı nla gerçekten ömür boyu sürecek bir ilişki içinde olmak istiyor muyum? Çocuk sağlı klı olacak mı ? Bu soruları ve diğer soruları kendinize sormanı za izin verebilirsiniz. Aslı nda, gölgelerinizi inkar etmektense en baştan yüzleşmeye başlamak uzun vadede muhtemelen daha sağlı klı dı r. Pek çok erkek, baba olmanı n, genellikle uyanı k bilinçlerinin bir parçası olmayan duygu ve düşünceleri serbest bı raktı ğı nı bildiriyor. Örneğin, kendi çocukluğunuz ve özellikle de ilk yı lları nı zda babanı zı n yeri hakkı nda daha derinlemesine düşünürken bulabilirsiniz. Hamileliğin dokuz ay süren bir süreç olduğunu ve büyümek için zamanı nı z olduğunu unutmayı n. Aynı zamanda şüphelerinize kapı lmayı n; anı n tadı nı çı karmayı unutmayı n, çünkü parı ltı bazen zayı flayabilir.

Hamilelik, bir kadı nı n vücudunda ve ruhunda hayal edebileceğim en derin değişikliklerden bazı ları nı üretir. Bu değişiklikler genellikle o kadar kademelidir ki, herhangi bir anda algı lanamazlar. Sonuç olarak, gerçekte neler olup bittiğini unutmak genellikle kolaydı r. Günlük yaşamı n stresine o kadar kapı lı rı z ki, daha önce karşı laşmadı ğı mı z hiçbir şeye benzemeyen bu olağanüstü deneyimin ortası nda olduğumuzu unuturuz. Basit yol haritaları yoktur; hiç kimse, hatta bu kitap bile, sizi ileride olacaklara tam olarak hazı rlayamaz. Tanı dı k bir şey bekliyorsanı z, özellikle de ilk kez baba iseniz, unutun gitsin.

HAMİLE EŞİNİZİ DESTEKLEMEK Hamilelik teslim olmayı gerektirir. Ne

yazı k ki, bu kelime bizim kültürümüzde çoğu erkek için olumsuz çağrı şı mlara sahiptir. Teslimiyet, daha güçlü bir kişiye veya konuma teslim olmayı ifade eder; yenilgiyi ifade eder. Burada anlatmaya çalı ştı ğı m kesinlikle bu değil.

Hamileliğin teslim olmayı gerektirdiğini söylemek, çocuk doğuran kadı nı n -biyolojik zorunluluk gereği- hayatı nı n birçok yönünün bunu kabul etmesi gerektiği gerçeğini kabul etmek ve hatta onurlandı rmaktı r.

Machine Translated by Google

artı k onun kontrolü altı nda değildir. Bu 7/24 bir görevdir: günün yirmi dört saati ve haftanı n yedi günü bu bebeği rahminde büyütmektedir. Hayatı yla ilgili her şey bir akı ş, değişim halinde olabilir. İster uyku düzeninden, ister yeme alı şkanlı kları ndan, duygulardan veya giyim tarzları ve bedenlerinden bahsediyor olalı m, öngörülebilir olan kı sacı ktı r. Eşiyle hamilelik deneyimi yaşayan herkes, eşinin nefis bir yemek sipariş ettiği restoranı ancak ilk ı sı rı ktan sonra geri çevirmek için hatı rlar. Ya da özellikle hamileliğin sonları nda, umumi bir banyoya erişim bulma ve evden dı şarı çı karken atı ştı rmalı kları paketleme konusundaki yeni aciliyet. Pratisyen bir ebe ile uzun yı llar süren evliliğimde, bu hamilelik değişikliklerine, bu yeni ihtiyaç ve isteklere teslim olmayan kadı nları n, çoğu zaman doğuma ve anneliğe en zor geçişleri yaşadı kları nı fark ettim.

Bu yeni baba için ne anlama geliyor? Birkaç yı l önce, Bebeğiniz İlk Gurunuzdur başlı klı ince bir cilde rastladı m. Kelimenin tam anlamı yla tercüme edildiğinde guru, "manevi rehber" anlamı na gelir. Bu kitaptan edindiğim bilgelik özü, eşinizin ve bebeğinizin ihtiyaçları nı neşeyle kabul etmeyi ve onları hayatı nı zda bir öncelik haline getirmeyi öğrenmenin içsel gücünüzü ve genel olarak hayatı n iniş ve çı kı şları yla yüzleşme yeteneğinizi geliştirdiğidir. Hayatı n düz bir çizgi olmadı ğı nı hepimiz biliyoruz; bir masa oyununda olduğu gibi öngörülebilir bir yolda ilerlediğimiz için başlayı p bitmiyoruz. Karar ve dolambaçlı yolları n yanı sı ra zirveler ve vadiler olacak. Hayatı n bize sunduğu tüm zorluklar üzerinde asla tam kontrole sahip olamayacağı z. Onlarla yüzleştiğimiz tutum üzerinde bir ölçüde kontrolümüz var. Kendi eşimiz ve çocuğumuzla başlamaktan daha iyi bir başlangı ç olabilir mi?

Aynı zamanda teslim olmak, babaları n hamilelik deneyimini taklit etmesi gerektiği anlamı na gelmez. Pek çok erkek hamilelik sı rası nda kendi biyolojilerinde sabah bulantı sı , uykusuzluk ve kilo alı mı gibi sempatik değişiklikler bildirse de, hamilelik sı rası ndaki ideal ortaklı k modeli, çocuk doğuran anneyi desteklemeye odaklanı r. Belirtilerini taklit etmek yerine kendimizi söğüt ağacı olarak tasavvur etmemiz daha akı llı ca olur.
Söğütler, sert rüzgarlar estiğinde esnekliklerivle ünlüdür, ancak nadiren kökünden sökülürler. Bizim görevimiz, eşimizin ihtiyaçları na boyun eğmek, ancak köklenme duygumuzu kaybetmemektir. Eşlerimiz hamilelik boyunca ve doğum sı rası nda istikrar ve güvence için bize bakacaklar. Kendi değişimlerimize bu kadar kapı lmı şken bunları ona nası l sağlayabiliriz?

Dezavantajı , desteklenmediğinizi hissetmeye başlamanı z tehlikesidir. Anne ve bebek evreninizin merkezi haline gelirse, ihtiyaçları nı zı kim karşı layacak? Bu süreçte kı lı bı klaşı p, karı nı n önlüğünün iplerine bağlı , daha az erkek olmuyor musun? Lütfen kı rgı nlı kları n su yüzüne çı kması nı n baba adayları için çok yaygı n bir deneyim olduğunu bilin. Erkek programlamanı n erkekleri kontrolde olmaya ve aile içinde pantolon giymeye çağı rdı ğı bir kültürde aksi şaşı rtı cı olurdu. Bu klişelere bağlı olmayanları nı z bile hamileliğin eşinizden ve dolayı sı yla sizden talep ettiği inanı lmaz miktardaki çabaya içerleyebilir.

Kelimenin tam anlamı yla birlikte hamile olmak, sizin ve eşinizin her şeyi aynı anda ve aynı anda yapmanı z gerektiği anlamı na gelmez. Partnerinizi beslerken kendinizi de beslemeyi unutmayı n. Hamilelik, özgürlüğe son bir şans vermek için dı şarı çı kı p yulaf ekmek için bir zaman olmasa da, ilgi alanları nı zı geliştirmeye ve ihtiyaçları nı zı karşı lamaya devam etmekte sorun yoktur.

Anahtar, kendinizi eşiniz ve bebeğinizle tam bir sevgi ve anlayı ş içinde hizalamaktı r.

Onları n koruyucusu olarak tüm sorumlulukları nı zı üstlenin. Bu kavramı n birçok kişiye şu şekilde çarpabileceğini biliyorum:

Machine Translated by Google

cinsiyet rolü basmakalı p, ama benim deneyimim başka türlü. Baba olmak, koruma içgüdülerimizi harekete geçirir; Çoğu kadı n, içlerinde büyüyen çocuğu şiddetle korumak da dahil olmak üzere, hamileliğin içsel talepleriyle inanı lmaz derecede meşgul olmaları ndan başka bir neden olmasa bile, şu anda korumacı olmamı zı istiyor. Ancak koruyucu olmak, savaş ya da kaç diyarı nda yaşamamı z gerektiği anlamı na gelmez. Belki de savunucu, rolümüz hakkı nda koruyucudan daha gerçek bir fikir verir.

Bir avukat olarak, hamile eşinizin çı karları nı n her zaman öncelikli olması nı sağlamak için onun hizmetinde hareket ediyorsunuz. Bu, onun ifade ettiği ihtiyaçları nı dinlemeye ve bunlara yanı t vermeye istekli olmanı zı gerektirir. Erkek programlama size daha iyi bildiğinizi söylese de, açı k fikirli olmalı sı nı z, eşinizin en iyi niyetini onaylamalı ve onun isteklerine boyun eğmeye tamamen hazı r olmalı sı nı z. Ve gerekirse, hamilelik onu karşı koyabileceği veya göremediği şekillerde büyümesi veya değişmesi için çağı rdı ğı nda eşinize nazik bir hatı rlatma sunmalı sı nı z. Bu dikkat ve ilginin meyveleri, daha sağlı klı bir anne ve hamileliğin yanı sı ra, birlikte bir aile kurmanı n getirdiği taleplerle ilişkinizi beslemeye devam edecek olan gelişmiş iletişim ve daha derin bir güvendir.

HAMİLELİĞİN BİR PARÇASI OLMAK

Avukat olarak hizmet etmek, babaları n hamilelik sürecine aktif ve tam katı lı mı nı üstlenmelerini sağlar. Bu hareket tarzı , hem kalbin hem de zihnin toplam katı lı mı nı gerektirir. Bununla birlikte, bir savunucu olarak hareket etmek için, savunduğumuz şey hakkı nda bilgili olmalı yı z. Yani hamilelik konusunda kendimizi eğitmeliyiz. Kendinize karşı dürüst olun: kaçı nı z bu kitabı dikkatlice okudunuz? Daha önce iki evde doğuma gitmeme ve bir ebe ile evli olmama rağmen, ilk çocuğumuzun doğumundan önce hamilelik ve doğum hakkı nda çok az şey bildiğimi biliyorum. Hayatı m meşguldü; hamilelik onun alanı ydı . Yine de kendimi hamile kadı nları n ihtiyaçları ve bebeklerin doğum öncesi deneyimleri konusunda eğitmemişsem, Aviva ve bebeklerimiz adı na savunuculuk yapmamı n hiçbir yolu yok. Partneriniz o kitapları önünüze koyduğunda "sonra" demeyin. Televizyonu kapat; müziği sessize alı n; kitabı nı bı rak. Ataları mı zı n erişemediği bugün mevcut olan tüm mükemmel materyallerle hiçbir mazeretimiz yok. Bilgisiz kalı rsak, cahil kalmayı seçiyoruz; aktardı ğı mı z şey ilgisizliktir.

Zihninizi hamilelikle uyumlu hale getirirken, kalpten farkı ndalı kla hareket edebilirsiniz. Hamilelik sı rası nda eşinizi sevmek, bebeğinizi sevmenin en iyi yoludur. Bu dansta, eylemler açı kça sözcüklerden daha yüksek sesle konuşur ve genellikle en yüksek sesle konuşan basit, günlük eylemlerdir. Eşinizin kendisine ve bebeğe bakması nda destek olun, örneğin, o istemeden önce ona bir bardak taze meyve suyu veya su getirin. Buzdolabı na göz kulak olun ve çeşitli sağlı klı yiyeceklerle dolu olduğundan emin olun. İster hı zlı bir yürüyüş, ister bir yoga seansı olsun, egzersiz birlikte yapabileceğiniz bir şeydir. Hamileliğin ekstra uyku gerektirdiğini unutmayı n. Eşiniz tam gün evdeyse, ev işlerini beklemesine izin vermenin sorun olmadı ğı nı n kendisine hatı rlatı lması gerekebilir - tembel davranmı yor. Becerikli olun: Bebeğinizi büyütmek için gösterdiği tüm sı kı çalı şmaları takdir ettiğinizi ve takdir ettiğinizi ona göstermenin sayı sı z yolu vardı r.

Zaten çocuğu olanları nı z için zorluklar çok daha büyük olabilir. Sonraki hamilelikleri yaşayana kadar ilk hamileliğin ne kadar kolay olduğunu hiç fark etmemiştim.
İlk çocuğumuzla Aviva, vücudu sinyal verdiğinde yemek yiyip dinlenebiliyordu; daha sonraki gebeliklerde,

Machine Translated by Google

çocukları n ve rahimdeki bebeğin birbiriyle yarı şan taleplerini dengelemek zorunda kaldı . Babalar genellikle bu hamile anneleri desteklemek için daha da enerjik olmak zorundadı r. İşten eve gelmenin ikinci bir işe gitmek gibi olduğunu hissettiğim zamanlar oldu. Babaları n daha sonraki gebeliklerde gerçekten proaktif olmaları gerekir. Eşiniz dinlenirken çocuklarla ilgilenmek, akşam yemeklerini hazı rlamak, ev işlerine katı lmak - bu eylemlerin her biri sadece onu rahat bı rakmaya değil, aynı zamanda onu önemsediğinizi hatı rlatmaya yarar.

Eşinizin doğum öncesi bakı mı na dahil olun. Bu, düzenli olarak planlanmı ş doğum öncesi ziyaretlere katı lmaktan daha fazlası anlamı na gelir. Kendinizi hamileliğin çeşitli komplikasyonları konusunda eğitin ve önerilen testler hakkı nda bir sağlı k uzmanı na soru sormaya hazı r olun. Hamilelik, bir kadı nda, özellikle bebeğinin iyiliğiyle ilgili pek çok korkuyu harekete geçirebilir ve bir babanı n, herhangi bir prosedüre boyun eğmesi için eşi üzerindeki yersiz baskı ları savuşturma sorumluluğu vardı r. En iyi sağlı k uzmanları , içtenlikle hamileliğin bir parçası olmaya çalı şan babaları n soruları nı memnuniyetle karşı lar.

Eşinizle ilişkinizi beslemeye devam etmeniz çok önemlidir.
Bu kulağa kolay gelse de, genellikle evin etrafı ndaki ek sorumluluklarla o kadar meşgul olabilirsiniz ki doğrudan onunla bağlantı kurmayı unutursunuz. Katkı ları nı za rağmen yine de sizinle daha fazla zaman geçirmek istiyorsa, üzerinizde baskı hissedebilirsiniz. Hamilelik sı rası nda paylaşı lan yakı nlı k, en çok ihtiyacı nı z olduğunda, örneğin doğum sı rası nda veya sonrası nda yararlanabileceğiniz bir güven deposu oluşturur.

Masaj muhtemelen iki kişiyi birbirine bağlamanı n en kolay ve en etkili yolları ndan biridir ve sağlı klı bir hamilelikteki değeri göz ardı edilemez. Masaj yapmak için masaj terapisti olmanı za gerek yok. Her şeyden çok, gerekli olan şey eşinize karşı duyarlı lı ktı r. Ona neyin iyi hissettirdiğini sorun, hafifçe çalı şı n ve bir alanda daha fazla çalı şmanı zı istiyorsa işaret etmesine izin verin; ona masaj yağı kullanı p kullanmama seçeneği verin. İletişim hatları nı açı k tutar ve kalbinizin ellerinize rehberlik etmesine izin verirseniz, yanı lmazsı nı z.
Hamile bir annenin karnı nı okşarken bebeğinizi sevdiğinizi hissetmekten daha çok keyif aldı ğı başka bir şey yoktur. Çocuğunuzu nazikçe okşayı n, hatta onunla konuşun. Çocuğun perinatal olarak ne hissettiği veya duyduğu, güncel bilimsel araştı rmaları n bir sorusudur. Bu konudaki düşüncem açı k: Her çocukta, doğumdan sonraki ilk anlardan itibaren belirli bir yakı nlı k ve bağ hissettim. Hiçbir şey olmasa bile, düzenli olarak Aviva'nı n karnı nı ovmak, çocuğumuzun ikimiz tarafı ndan da gerçekten sevildiğini ve istendiğini hissettiği ve onu nası l kucaklayı p ona şefkatle dokunacağı mı bildiğim konusunda bana güven verdi.

Bu bölüm, babaları n hamileliğin bir parçası olabileceği yolları kesinlikle ayrı ntı lı olarak açı klamamaktadı r. İhtiyaçlar ve yaşam koşulları değişir. Dört çocuğumuzun her biri sayesinde, hamilelikte daha destekleyici ve sevgi dolu bir eş olmak için büyüdüğümü hissediyorum. Ama öncelikle dinleme ve Aviva'ya teslim olma beceriksizliğimden kaynaklanan hatalar yaptı m. Bu gözlemimi hem teşvik hem de hatı rlatma olarak sizlerle paylaşı yorum. Kültürümüzde rol model olmaması na rağmen, tasavvur ettiğiniz ve değer verdiğiniz türden bir adama dönüşmek mümkündür. Bu süreçte başkaları na ilham verebilir ve böylece yeni erkeklik modellerinin evrimine katkı da bulunabilirsiniz.
Sadece hamileliği deneyimleme fı rsatları nı zı n sı nı rlı olduğunu unutmayı n: çoğumuzun yaşam mucizesine bu kadar yakı n olma şansı çok az. Fı rsatı değerlendirin.

Machine Translated by Google

PART II

Common Concerns During Pregnancy

Machine Translated by Google

BÖLÜM 14

Yaygı n Gebelik Sorunları Rehberi

Hamilelik, eğer sağlı klı ysak vücudumuzun gerçekleştirmeye oldukça yetenekli olduğu doğal bir fizyolojik süreçtir. Aynı zamanda vücudumuzu ve yaşamı mı zı dönüştüren, bazen bize rahatsı zlı k veren bir süreçtir! Büyüyen rahminiz sonunda midenizin yukarı doğru yer değiştirmesine neden olur. Bu değişiklik, azalan mide hareketliliği ile birlikte mide yanması na neden olabilir. Bütün gün ayakta çalı şan veya iyi bir duruş sağlamaya dikkat etmeyen veya karı n kasları zayı f olan kadı nlar şiddetli sı rt ağrı ları yaşayabilir.

Hamilelikte yaygı n olan bu tür pek çok rahatsı zlı k önlenebilir, hafifletilebilir veya en azı ndan en aza indirilebilir. Ayrı ca, örneğin kabı zlı k gibi bazı semptomları daha ilk aşamada ortadan kaldı rarak, hemoroid gibi ek sorunları önleyebiliriz.

Bir ebe ve şifalı bitki uzmanı olarak doğal şifa tekniklerine önem veririm. Bunlar benim kullanma deneyimime sahip olduğum şeyler ve etkinlik ve güvenlikle yaygı n olarak kullanı lan ilaçları sunmak için her türlü çabayı gösterdim. Bu bölümde açı klanan teknikler belirtildiği şekilde kullanı ldı ğı nda hiçbir zararlı etkinin meydana geldiği bilinmemektedir. Bir sağlı k sorunuyla ilişkili bir risk olabileceği zaman, bunu not ettim ve şu anda kullanı mda olan standart tı bbi protokolü belirttim. Bu bölümdeki doğal şifa tekniklerinin açı klamaları na olası yan etkiler de eşlik etmektedir. Herhangi bir tedavinin - doğal veya başka türlü - dikkatli bir şekilde kullanı lması gerektiğini daima unutmayı n. Elbette her kadı n benzersizdir, bu nedenle lütfen yeni bir şey denerken nası l hissettiğinize azami dikkat gösterin ve bir sorundan şüpheleniyorsanı z veya hangi tedaviyi denemeniz gerektiğine karar vermek için yardı ma ihtiyacı nı z varsa sağlı k uzmanı nı za danı şı n. Hamilelik sı rası nda bitkilerin güvenliği hakkı nda daha fazla bilgi için 6. bölüme bakı n .

Bu öneriler, sağlı klı ve rahat bir hamilelik geçirmenize yardı mcı olabilir.

Anemi

Hamilelik sı rası nda en çok üç tür beslenme anemisinin ortaya çı kması muhtemeldir: megaloblastik anemi olarak bilinen folik asit eksikliği; B12 vitamini eksikliği olan pernisiyöz anemi ; ve demir eksikliği anemisi. Çoğu durumda, uygun takviye ile sağlı klı bir diyet, beslenme eksikliklerini önleyecek ve düzeltecektir. Tedavi edilmeyen anemi hem anne hem de bebek için çeşitli rahatsı zlı klara ve tı bbi sorunlara yol açabilir.

Sağlı k hizmeti sağlayı cı nı z, sizde hangilerinin ve hangilerinin çeşitli olduğunu ayı rt etmenize yardı mcı olabilir. tedaviler sizin için uygun olabilir.

Machine Translated by Google

FOLİK ASİT ANEMİSİ

Folik asit, B vitaminlerinden biridir. Başta yeşil yapraklı sebzeler olmak üzere buğday tohumu, pekmez, besin mayası , kepekli tahı llar, kök sebzeler, fasulye, süt ve karaciğerde bulunur. Teorik olarak folik asit ihtiyacı mı zı bol miktarda yapraklı yeşillik ve diğer kaynakları yiyerek karşı layabilmemiz gerekirken, insanları n yaklaşı k yüzde 30'unda optimal folik asit metabolizması na müdahale eden bir genetik değişim vardı r ve yüzde 10'unda folik asit oluşumuna yol açan iki değişiklik vardı r. metabolizması nda daha da fazla bozulmalar. Folik asit, sağlı klı fetal nöral gelişim için gereklidir ve hatta otizmin önlenmesinde rol oynayabilir. Tüm hamile kadı nlar günde 400 mikrogram folik asit veya folat almalı dı r; Bu genetik polimorfizmlerden birine veya ikisine sahip kadı nları n günde 1 ila 4 gram aktif folat (metilfolat) ihtiyacı olabilir. Bunu ebeniz veya doktorunuzla görüşün. Yeterli folat metabolizması düşük ve preeklampsinin önlenmesinde de önemli bir rol oynar.

Sebzelerden maksimum miktarda folik asit elde etmek için onları çiğ, buğulanmı ş veya hafifçe sotelenmiş olarak yiyin. Sebzeler kaynatı ldı ğı nda, folik asit pişirme suyunda süzülür ve çoğu atı lı r. Hamile kadı nlar, günde en az iki büyük porsiyon yeşil yapraklı sebze ve ayrı ca bol miktarda folik asit içeren diğer yiyecekleri yediklerinden emin olmalı dı r.

Folik asit eksikliğinin belirtileri arası nda "hamilelik maskesi" ve diğer cilt pigment değişiklikleri, iştah kaybı , kusma, inatçı vajinal enfeksiyonlar ve diğer B-kompleks vitaminleri de eksik olabileceğinden, bir dizi sinir sistemi şikayeti yer alı r. Annelerde folik asit eksikliği olduğunda bebeklerin nöral tüp defektleriyle (spina bifida gibi) doğma olası lı ğı daha yüksektir.

Folat asidi içeren bitkiler arası nda amaranth, su teresi, maydanoz, hindiba, ı sı rgan otu, karahindiba yaprağı ve kuzu çeyreği yeşillikleri bulunur. Bunları n çoğu sebze olarak yenebilir veya çay yapmak için demlenebilir, ancak maydanoz hamilelik sı rası nda çay olarak değil, sebze olarak yalnı zca sı nı rlı miktarlarda kullanı lmalı dı r. Bununla birlikte, bunları kullanmak hamilelikte takviye yerine geçmez.

DİKKAT: Maydanoz hamilelikte çay olarak değil, sadece sebze olarak sı nı rlı miktarlarda kullanı lmalı dı r.

B12 VİTAMİNİ EKSİKLİĞİ B12 vitamini

bağı rsakları mı zda bakteriler tarafı ndan üretildiği için bu eksiklik yaygı n değildir . Karaciğerde depolanı r ve vücudumuzun ihtiyaç duyduğu kadar kullanı labilir hale gelir. Günlük olarak sadece küçük miktarlara ihtiyacı mı z var ve bu genellikle çoğu diyette bulunur. Bununla birlikte, birkaç faktör bu besinin yetersiz alı mı na veya emilimine yol açabilir:

- Süt ürünleri içermeyen bir vejeteryan diyeti sorunlara neden olabilir. Karaciğerdeki B12 depoları nı n tükenmesi beş yı lı bulabilir ve eksikliğin ortaya çı kması bu kadar uzun sürebilir.
- Depolanan B12 plasentaya (veya anne sütüne) geçemez ve bu nedenle bebek Yetersiz.
- B12 üretiminin parçalanması na, emilmesine ve uyarı lması na yardı mcı olan mide asitleri, yetersiz mide asidi üretimi veya kullanı m öyküsü nedeniyle yetersiz olabilir.

Machine Translated by Google

antasit ilaçlar, özellikle Prilosec gibi proton pompası inhibitörleri (PPI'ler). • B12 vitamininin temel bir bileşeni olan kobalt mineralinden yoksun topraklarda kötü tarı m uygulamaları sonucu üretilen gı dalarda B12 vitamini içeriği azalabilir . Topraktaki besin kaybı hem hayvansal hem de bitkisel besinlerdeki B12 düzeylerini etkiler .

• Birçoğumuz sağlı klı bağı rsak florası na sahip değiliz ve bazı sağlı ksı z bağı rsak florası türlerinin aşı rı büyümesi, ürettiğimiz B12 için kendi ihtiyaçları mı zla rekabet ediyor. Çok fazla gaz, şişkinlik veya geğirmeniz varsa, B12'nizi tamamlamanı z gerekebilir . Kronik B12 eksikliğiniz varsa ince bağı rsakta aşı rı bakteri üremesi hakkı nda ebeniz veya doktorunuzla konuşun .

B12 vitamini eksikliğinin belirtileri arası nda halsizlik ve iştah kaybı ve ishal gibi mide-bağı rsak rahatsı zlı kları ; ağrı lı bir dil; cildin hafif sararması ; parmaklarda, kollarda, bacaklarda ve ayaklarda ağrı , halsizlik veya koordinasyon sorunları dahil olmak üzere sinir sistemi rahatsı zlı kları ; azalmı ş refleks yanı tı ve duyusal algı ; yürüme ve konuşmada zorluk (kekeme); ve sinir bozulması . Bu belirtilere sahipseniz, tı bbi teşhis almalı sı nı z. Mevcut bir B12 eksikliğinin tedavisi, bir yı lda iki kez B12 vitamini enjeksiyonunu içerir . Güvenli kabul edilir, yan etkisi yoktur ve çok etkilidir. Tedavi edilmediği takdirde, B12 eksikliği kalı cı zihinsel bozukluk ve felce neden olabilir.

Bol miktarda sebze, meyve, kabuklu yemiş, tohum, kepekli tahı llar dahil olmak üzere çok çeşitli yüksek kaliteli gı daları (özellikle toprak kalitesine dikkat etme eğiliminde olan organik olarak yetiştirilen gı dalar) yiyerek genellikle yeterli B12 vitamini alabilirsiniz . bazı süt ürünlerinin, tercihen yoğurt ve sert peynirlerin günlük olarak düzenli tüketimi.
Ara sı ra küçük miktarlarda et, aynı zamanda konsantre bir besin kaynağı almanı zı sağlayabilir.
Miso ve tempeh gibi fermente gı dalar az miktarda B12 içerebilir ve ayrı ca maya ve penisilin gibi büyüyen bu vitaminin bağı rsak üretimini artı rabilir. Beslenme mayası , B12 takviyesi görevi görebilir .

Hamile kadı nları n hamile olmayan kadı nlara göre daha fazla B12'ye ihtiyacı vardı r (bkz. Bölüm 5). Yeterli miktarlar, enfeksiyonu önlemenin yanı sı ra sinirsel sinirlilik, hafı za bozukluğu, depresyon ve uykusuzluğa yardı mcı olabilir.

DEMİR EKSİKLİĞİ ANEMİ

Demir eksikliği anemisi, kı rmı zı kan hücrelerimizin oksijen taşı ma kapasitesinde azalmaya yol açar. Sonuç olarak, yorgunluk, baş dönmesi, nefes darlı ğı , genel halsizlik, solgunluk (deride, tı rnak yatakları nda ve mukozalarda), iştahsı zlı k, kalp çarpı ntı sı ve kabı zlı k ve karı n ağrı sı dahil gastrointestinal rahatsı zlı klar yaşayabiliriz. Sı k görülen soğuk algı nlı ğı veya enfeksiyonlar da anemik olduğunuzun bir işareti olabilir. Demir eksikliği anemisinin nedeni çoğu durumda beslenme eksikliğidir; ancak hamile kalmadan önce çok ağı r veya sı k adet gören kadı nlar anemi ile hamileliğe girebilirler.
Anemi, orak hücre hastalı ğı , Talasemi özelliği, diğer besin eksiklikleri veya kronik bir enfeksiyon gibi başka sorunlardan da kaynaklanabilir.

Kadı nlarda demir eksikliği yaygı ndı r, çünkü her ay kan kaybederiz.

Machine Translated by Google

regl dönemleri ve genellikle kendimizi yenilemek için yeterince zaman ayı rmaz ve özen göstermeyiz. Kadı nlar hamileliklerine demir eksikliği ile başlayabilirler. Demir, hamilelik sı rası nda anne ve bebeğe oksijenin yeterli şekilde taşı nması için gereklidir. Bebek, gebeliğin son birkaç ayı nda karaciğerinde doğumdan sonra altı aya kadar yetecek kadar demir depolar. Bu, anne sütündeki demir oranı düşük olduğu için bebeğin yeterli demir rezervine sahip olması nı sağlamanı n doğanı n bir yoludur. Anne anemik ise, bebeğin demir depoları yetersiz olabilir ve ayrı ca anemik olabilir. Demir eksikliği olan anneler, iyi beslenmiş, yorgunluğa ve tekrarlayan hastalı klara ve ayrı ca enfeksiyona daha yatkı n olanlara göre doğum sı rası nda kanama konusunda daha fazla güçlük çekebilir.

Ebeniz veya doktorunuz tarafı ndan parmağı nı za iğne batı rı larak yapı lan basit bir kan testi ve yerinde yapı lan bir analiz, anemik olup olmadı ğı nı zı gösterecek şekilde hemoglobin veya hematokritinizi (yapı lan teste bağlı olarak) ortaya çı karabilir. Demir eksikliğiniz varsa ciltte, tı rnak yatakları nda ve göz kapakları nı n iç kı smı nda solukluk; zayı flı k; yorgunluk ve sinirlilik; mide bulantı sı ve iştah kaybı (özellikle ilk üç aylı k dönemden sonra uzadı ğı nda); kabı zlı k; nefes darlı ğı ; kalp çarpı ntı sı ; pika (mı sı r nişastası , kil, kir ve buz gibi gı da dı şı maddeler için istek); ve geceleri bacakları nı zda rahatsı z, huzursuz bir his. Hemoglobin, kı rmı zı kan hücresinin oksijen taşı yan kı smı dı r. Gebeliğin ortası nda kan plazması miktarı arttı kça, hemoglobin konsantrasyonu azalı r ve kandaki gerçek hemoglobin miktarı değişmese de hemoglobin sayı sı nı n hafifçe düşmesine neden olur. Bu, hemodilüsyon olarak adlandı rı lan arzu edilen bir etkidir. Hamileliğin ortası nda hemoglobin 11 miligramı n altı ndaysa, seviyeleri iyileştirmek için bitkisel ve beslenme yaklaşı mları kullanı labilir. Erken veya geç gebelikte düşük hemoglobin sayı sı (12 miligramı n altı nda) anemi göstergesi olarak kabul edilir.

Bonnie'de yorgunluk, cilt solgunluğu ve nefes darlı ğı vardı . Bir kan testi hafif anemiyi doğruladı . Diyet demirini artı rmaya başladı ve diyetine bitkisel demir takviyesi ekledi. Bir ay içinde semptomları düzeldi ve kan testleri normale döndü. Daha fazla enerjiye sahip olmaya ve kendini daha iyi hissetmeye başladı kça, genel yaşam kalitesi de önemli ölçüde arttı .

İkinci üç aylı k dönemde, yaklaşı k yirmi haftada, hamile bir kadı nı n kan hacmi öncekinden yaklaşı k yüzde 50 daha fazla artmalı dı r. Çoğu ebe, hamileliğin sonunda 12'lik bir hemoglobin sayı sı nı n ideal olduğunu düşünür. Aslı nda, yüksek bir hemoglobin (13,5 miligramı n üzerinde) aslı nda kası lmı ş bir kan hacminin bir işareti olabilir ve bu durumda protein, sı vı ve tuz alı mı nı zı artı rmanı z gerekebilir. Bu durumda, durumu ebeniz veya diğer bakı m sağlayı cı nı zla görüşün.

Demir eksikliği anemisinden kaçı nmak için diyetinizi sayı lara ve miligramlara indirmeniz gerekmez. Tüm gı dalara dayalı dengeli bir diyet yemek, mükemmel bir beslenme temeli sağlar. Yeterli miktarda demir aldı ğı nı zdan emin olmak için, günlük olarak demir açı sı ndan zengin yiyecekler yiyin ve ihtiyacı nı z olan ekstra desteği sağlayan otlar arası ndan seçim yapı n. Ayrı ca gebe kalmadan önce, gebelik boyunca ve doğumdan sonra demir eksikliği anemisinin önlenmesi ve tedavisi için aşağı daki önerileri kullanabilirsiniz.

Machine Translated by Google

Herhangi bir önemli kanama geçirdiniz. Zaten anemikseniz, kanı nı zı oluşturmak için iki ila üç haftalı k gayretli çalı şmanı n ardı ndan gözle görülür bir iyileşme görmeyi bekleyebilirsiniz.

DİYET ÖNERİLERİ

• Demir takviyeleri vücudun özümsemesi zordur ve besin açı sı ndan zengin gı daları n yerini almamalı dı r. Bu nedenle, diyetinize demir açı sı ndan zengin gı daları n günlük porsiyonları nı dahil etmek önemlidir. Bunlar arası nda koyu yeşil yapraklı sebzeler, ayçiçeği ve kabak çekirdeği, organik kükürtsüz kuru meyveler (kuru üzüm, kuru erik, siyah Misyon incir, kayı sı ve kiraz), çörek otu pekmezi, pancar, barbunya, kara hindi eti ve yumurta bulunur. Sı ğı r eti, heme demir adı verilen çok yüksek oranda emilebilir bir demir formu içerir. Haftada üç kez yenen sebzeler, organik sı ğı r eti ve domates bazı yla hazı rlanan bir güveç, demir seviyelerini hı zla iyileştirmeye yardı mcı olabilir. Ayrı ca aşağı da "Bitkisel Öneriler" başlı ğı altı nda listelenen bitkilerin birçoğu sebze olarak kullanı labilir. • Deniz yosunları , özellikle yosun (kombu) ve dulse, çok zengin demir kaynakları dı r.

Sebze olarak yenilebilirler (tarifler için doğal gı da mağazaları nda bulunan makrobiyotik yemek kitapları na bakı n); toz veya pul şeklinde, yiyeceklerin üzerine serpilebilir; ya da tadı na tahammül edemiyorsanı z kapsül şeklinde alı nabilir. Günde 1 ila 2 yemek kaşı ğı pul veya toz veya yaklaşı k 8 "00" kapsül alı n.

• Demir açı sı ndan zengin yiyeceklerinizi ve C vitamini içeren demir takviyelerinizi alı n (demir takviyelerinizi her aldı ğı nı zda 250 ila 500 miligram C, ancak günde 2.000 miligramı geçmeyin). C vitamini demirin emilmesine yardı mcı olur. Tabii ki, tüm besinler uyum içinde çalı şı r, bu nedenle genel diyetinizin de dengeli olduğundan emin olun. • Süt ürünleri demir emilimini engeller, bu nedenle

demir açı sı ndan zengin öğünler ve süt ürünleri açı sı ndan zengin öğünleri farklı zamanlarda yiyin. Demir takviyelerinizi süt ürünleri ile birlikte almayı n.

• Gazlı içeceklerdeki kafein ve fosfatlar demir emilimini engeller (ve iştahı engelleyerek yeterli besin alı mı nı engeller), bu nedenle tüketiminizi azaltı n veya sodayı diyetinizden çı karı n.

• Dökme demir tencerelerde yemek pişirmek yiyeceklerin demir içeriğini artı rı r, bu nedenle mümkün olduğunca bunları kullanı n.

• Düzenli egzersiz vücudun oksijen ihtiyacı nı artı rı r. Bu, oksijen taşı ma sürecinin bir parçası olarak kı rmı zı kan hücrelerinde demir oluştuğundan, vücutta demirin daha kolay emilmesini sağlayan bir tepkiye neden olur.

• Demir takviyesi almayı seçerseniz, şelatlı bir demir kullanı n. (Şelatlı , mineralin, vücudun mineralin kendisinden daha kolay absorbe edebileceği başka bir maddeye kimyasal olarak bağlı olduğu ve böylece mineralin emilmesi için bir araç görevi gördüğü anlamı na gelir.) Demirli glukonat, demirli fumerat ve demirli laktat en çok kabul edilen maddelerdir. kolayca emilebilen demir formları .

• Demir takviyeleri, günün erken saatlerinde mide bulantı sı na yatkı nsanı z, özellikle akşam yemeği ile birlikte alı ndı ğı nda en kolay şekilde sindirilebilir.

Machine Translated by Google

DİKKAT: Ticari ve reçeteli demir takviyeleri, özellikle kabı zlı ğa veya diğer sindirim rahatsı zlı kları na neden oluyorsa, yarardan çok zarar verebilir. Aslı nda, hamile kadı nlara demir hapları nı bı rakmaları nı tavsiye ettim çünkü onları özümsemek vücuda çok fazla yük bindiriyor. Kandaki demir seviyenizi arttı rmaya yönelik bitkisel ve diyetsel yaklaşı mlar genellikle daha etkilidir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Hamile kadı nlar için mükemmel bir demir tonik, mütevazi bir bitki olan ı sı rgandı r. Benim tercihim, büyük bir avuç dolusu kuru otun 1 litre kaynar suda birkaç saat demlenmesiyle yapı lan çok koyu yeşil ve güçlü tadı olan bir infüzyon. Daha hafif bir demlemeyi tercih ederseniz, otuz dakika boyunca bir litre kaynar suya 3 ila 4 yemek kaşı ğı bitki demleyin.
  İhtiyaçları nı za bağlı olarak günde 1 ila 4 bardak arası nda içilir.
- Genellikle yoncadan elde edilen sı vı klorofil, başka bir bitkisel demir kaynağı dı r. Ek olarak günde 1 yemek kaşı ğı alı n (ürün etiketinde belirtilmedikçe daha fazla değil). • Floradix Iron +

Herbs, demir ve kuru meyve ve bitki özlerinden yapı lan bir takviyedir. Lezzetlidir, alması kolaydı r ve çoğu doğal gı da mağazaları ndan satı n alı nabilir. Birçok kadı n, diyet önerileri ve belki de burada yer alan bitkisel önerilerden biri ile birlikte kullanı ldı ğı nda iyi sonuçlar alı r. Şişenin üzerindeki talimatlara göre alı n.

- Dong quai ve şakayı k formülü gibi Çin bitkisel formülleri, anemi öyküsü olan kadı nlar için faydalı olabilir. Çin teşhisi ve bitkisel reçete konusunda eğitim almı ş bir kişinin yardı mı nı isteyin.

Endişe

(Bu bölümdeki “Uykusuzluk ve Anksiyete” konusuna bakı n.)

Sı rt Ağrı ları ve Siyatik

Hamile kadı nlar birçok nedenden dolayı sı rt ağrı sı çekerler: bebeğin ağı rlı ğı ve rahim içeriğinin alt sı rt kasları na baskı yapması , kabı zlı k, kötü duruş, uzun süre ayakta durma, idrar yolu enfeksiyonları ve aşı rı çalı şmanı n stresi. Bacaklara yayı lan şiddetli bir sı rt ağrı sı olan siyatik, büyüyen bebek ve rahmin siyatik sinire (kalça kemiği ile sakrum arası ndaki boşlukta bulunur) baskı yapması ndan kaynaklanabilir. Çoğu durumda, sı rt ağrı ları ve siyatik, egzersiz, beslenme ve şifalı otları n mantı klı kullanı mı ile hafifletilebilir.

Hamilelik, hem sizin atı kları nı zı hem de bebeğinizin atı kları nı filtrelemek ve genişleyen kan hacminizi korumak zorunda olan böbreklerinizin iş yükünü artı rı r. Rahminizin büyümesi idrar yolunda fiziksel baskı oluşturarak enfeksiyona neden olabilir.

Machine Translated by Google

dönüş sı rt ağrı sı na neden olabilir. Sı rt ağrı nı z varsa doktorunuzla konuşun; idrar yolu enfeksiyonunuz olabilir.

GENEL ÖNERİLER

- İyi bir duruş, siyatik sinir rahatsı zlı ğı nı ve sı rt ağrı sı nı önleyebilir. Birçok hamile kadı nı n, bebeğin ağı rlı ğı nı kaldı rabilmek için karı nları nı öne doğru sallama eğilimi vardı r. Lordoz olarak bilinen bu duruş, belin öne doğru sallanması na, gerilmesine ve sonunda alt sı rttaki kasları n zayı flaması na izin vererek, karı n kasları nı n gerilmesinin yanı sı ra rahatsı zlı ğa da yol açar. Aynı şekilde, birçok kadı n omuzları nı öne doğru eğecek ve bu da boyun, omuz ve sı rtı n üst kı smı nda rahatsı zlı klara yol açacaktı r.
- Duruşunuzu iyileştirmek ve dolayı sı yla nası l hissettiğinizi büyük ölçüde iyileştirmek için (sindiriminiz düzelecek ve nefes alı p yemeyi daha kolay bulacaksı nı z), çok dik ve dik durun ama sertçe değil. Pelvisinizin öne eğilmemesi ve sı rtı nı zı n sallanmaması için kuyruk kemiğinizi altı na sokun. Düz, rahat ayakkabı lar giyin ve sandalyelerde ve araç kullanı rken dik oturun. Zamanla, kasları nı zı güçlendirmiş olacağı nı z için iyi bir duruş sizin için ikinci bir doğa haline gelecektir. (Bkz. bölüm 7, Egzersiz ve Duruş.)
- Her gün yürüyüşe çı kı n ve bacak kaldı rma ve lunge gibi egzersizler yapı n. Egzersiz, hem duygusal hem de kas gerginliğini azaltmanı n harika bir yoludur ve sı rt problemlerini önemli ölçüde iyileştirebilir. Yüzme, kı sa bir süre için ağı rlı ksı z kalmanı n ve düşük etkili egzersiz yapmanı n harika bir yoludur. Yoga birçok sorun için faydalı dı r. Birçok yoga merkezi artı k hamile kadı nlar için dersler veriyor ve hamilelik ve yoga üzerine kitaplar ve videolar kolayca bulunabiliyor.

- Tutkulu sevişme, pelvik tı kanı klı ğı gidermek için harikadı r ve kalçaları nı zı sallarsanı z, beldeki rahatsı zlı kları da azaltı rsı nı z.
- Kabı zlı ğı ortadan kaldı rmak şarttı r, çünkü kabı zlı k doğrudan bel ağrı sı na ve pelvik rahatsı zlı ğa neden olabilir. (Bu bölümdeki "Kabı zlı k" konusuna bakı n.)
- Beslenmenizden yeterince mineral aldı ğı nı zdan emin olun. Örneğin yetersiz kalsiyum ve magnezyum, kas ağrı ları na ve rahatsı zlı k eşiğinin düşmesine neden olabilir. Beslenme hakkı nda bilgi için 5. bölüme bakı n .
- Bacakları nı zdaki dolaşı mı iyileştirmek için bacakları nı zı periyodik olarak, tercihen günde yirmi dakika yükseltin. Ayakları nı zı bir sandalyeye uzatabilir veya uzanı p iki yastı ğı n üzerine koyabilirsiniz.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Pek çok şifalı bitki ağrı ları ve ağrı ları azaltabilir. Derin sı rt ağrı sı ve siyatik için dahili olarak almayı en sevdiğim iki bitki takke ve sarı kantarondur. Bu otlar birlikte, birkaç hafta boyunca günde iki ila üç kez ve gerekirse akut rahatsı zlı k sı rası nda benzer bir dozda olmak üzere her biri 30 damla olmak üzere tentür olarak alı nabilen dinamik bir ikili oluşturur.

Machine Translated by Google

Bu tentürler, daha fazla rahatlama ve ağrı azaltma özellikleri için bir fincan sıcak papatya veya melisa çayına eklenebilir.

- Sırt ağrısını gidermek için karaağaç veya kramp kabuğu tentürü alınabilir. Akut spazm için iki saat boyunca her yarım saatte bir veya önleyici olarak günde dört defaya kadar 25 damla kullanın.

- Gerginliği azaltmak, kasların iyileşmesini desteklemek ve sinir hassasiyetini azaltmak için arnika ve kantaron yağlarının bir kombinasyonunu harici olarak uygulayın, tercihen etkilenen bölgelere masaj yaptırın. Tedavi edilen bölgenin üzerine ılık su şişesi koyun ve bilinçli olarak gevşediğinizi ve gerginlikten kurtulduğunuzu görselleştirmek için zaman ayırın. Bunu günlük olarak yapabilirsiniz. John's wort'un sinir liflerinin uçlarına nüfuz edebilen ve iyileşmelerini destekleyen maddeler içerdiği söylenir.

- Epsom tuzları veya çeşitli esansiyel yağlardan veya bitkisel karışımlardan herhangi birini eklediğiniz sıcak bir banyo yapın. Bazı olası lıklar keklik üzümü, lavanta veya biberiye yağıdır; papatya, lavanta veya melisa; veya bunların bir kombinasyonu.

Harika sonuçlarla evde kolayca yapabileceğiniz, harici kullanım için iki tarif için aşağıdaki kenar çubuğuna bakın.

UYARI: Bu yağların içindeki şifalı bitkiler mukus zarlarını yaktığı için gözleriniz gibi hassas bölgelerden uzak tutun. Esansiyel yağlar yutulduğunda oldukça zehirlidir, bu nedenle şişeleri çocukların erişemeyeceği bir yerde saklayın.

Derin Ağrı Merhemi ½

fincan hindistancevizi yağını 2 yemek kaşığı tatlı badem yağı ile eritin. Hafifçe soğumaya bırakın ve lobelia tentürü, St. John's wort tentürü ve kramp kabuğu tentüründen 1'er çay kaşığı ekleyin. Temiz, geniş ağızlı bir kavanoza dökün; soğumaya bırakın, kapatın ve etiketleyin ve ardından gerektiği gibi uygulayın. Bu, derin ağrılar, burkulmalar, siyatik, donmuş ve sert eklemler ve hatta artrit için bulduğum en etkili yağlardan biridir. Gerektiği gibi serbestçe kullanın.

Kas Ağrısı Yağı

1 bardak zeytinyağına, aşağıdakilerden her birinden ½ çay kaşığı ekleyin: tarçın yağı, nane yağı, biberiye yağı ve lavanta yağı. Kuvvetlice çalkalayın ve gerektiği gibi uygulayın. Bu yağlar, uygulandıkları bölgedeki dolaşımı uyarır, dolaşım tıkanıklığını giderir, sıcaklığı arttırır ve hafif kas gevşemesine neden olur.

Erken Gebelikte Kanama ve Kramp

Hamilelik sırasında vajinal kanamadan daha cesaret kırıcı çok az şey vardır. Yine de birçok kadın

Machine Translated by Google

ilk trimesterde hafiften yoğun lekelenmeye kadar değişen bir miktar kanama yaşarlar ve düşük yapmazlar. Kanama cinsel aktiviteden sonra veya sadece vajinal muayeneden sonra ortaya çı kabilir. Diğer nedenler arası nda, döllenmiş yumurtanı n rahim duvarı na implantasyonu, normalde adet göreceğiniz zaman meydana gelen dalgalanan hormonal seviyelerin neden olduğu kanama (bazı kadı nlar bunu hamileliğin ilk ayı nda veya sonrası nda ve çok nadiren tüm hamilelik boyunca yaşar) içerir.), servikste polipler (gerekirse doktor bunları çı karabilir) ve serviks dokusunun kolayca bölündüğü, gevşek serviks olarak bilinen bir durum. (Bu genellikle yüksek kaliteli bir diyetle iyileştirilebilir.)

Karşı laştı ğı nı z kanama miktarı , aramanı z gereken bakı m türünü belirlemenize yardı mcı olabilir. Hafif lekelenme veya kanamanı z varsa, özellikle kan kahverengi ise, sağlı k uzmanı nı zı arayı p fikrini isteyebilirsiniz. Sı klı kla, beklemeniz ve olası düşük belirtilerini izlemeniz söylenecektir (aşağı da tartı şı lmı ştı r).

UYARI: Kanamanı z varsa (yoğun ve düzenli kanama - örneğin, büyük bir adet pedini yarı m saat veya daha kı sa sürede ı slatmak), uzun bir süredir kanamanı z varsa veya kan parlak kı rmı zı ysa (bu, taze kan), ebe veya doktorunuzdan yardı m isteyin veya doğrudan hastanenin acil servisine gidin.

EMS'yi (911) ARAYIN veya sağlı k destek sorumlunuzla iletişime geçin ve tavsiyelerini isteyin. Yalnı zsanı z, acil bir durumda yardı m alabilmek için eşinizle, bir aile üyenizle, arkadaşı nı zla veya komşunuzla iletişime geçin.

Rahminizin kası ldı ğı nı hissediyorsanı z, bu düşük yapacağı nı z anlamı na gelmez. Yuvarlak bağları n (rahmi destekleyen) gerilmesi, gaz, kabı zlı k ve yetersiz kalsiyum ve magnezyum alı mı gibi başka kramp nedenleri de vardı r. Birçok gebelikte kramplar meydana gelir ve lekelenmenin eşlik etmesi bile mutlaka düşük olduğu anlamı na gelmez.

Lisa'nı n düşük yapma geçmişi vardı ve bu bebeğe sahip olmayı çok istiyordu. Bununla birlikte, hamileliğinin on haftası nda lekelenmeye ve kası lmalara başladı . Düşük yapmayı önlemek için düzenli olarak infüzyon içmeye başladı ve yirmi dört saat sonra semptomlar azaldı . Bir hafta sonra tekrar lekelenmeye ve hafif kası lmalar yaşamaya başladı . İnfüzyona devam etti ve bebeğin kalp atı şları nı , hamileliğin bu kadar erken döneminde kalp atı şları nı tespit edebilen Doppler'i olan bir ebeye dinleterek bebeğin hala hayatta olduğunu doğruladı . İnfüzyona bir hafta daha devam etti, başka bir sorunu olmadı ve doğum tarihinden birkaç gün sonra sağlı klı bir bebek doğurdu.

Hamilelik sı rası nda kanama ve krampları n daha az bilinen başka bir nedeni de idrar yolu enfeksiyonudur (İYE). Birçok hamile kadı nı n aşı rı kanaması olduğunu ve idrar yolu enfeksiyonunun neden olduğu düzenli rahim kası lmaları olduğunu gördüm. Karnı nı zı n alt kı smı veya beliniz ağrı yabilir, idrarı nı z yanabilir ve grip benzeri semptomlar veya halsizlik (depresyon ve motivasyon eksikliği) yaşayabilirsiniz. Ebenize veya doktorunuza idrarı nı zı kontrol ettirebilirsiniz (veya kendiniz kontrol edebilirsiniz

Machine Translated by Google

lökositlerin (beyaz kan hücreleri) veya nitritlerin (bakteriyel parçalanmanı n bir yan ürünü) varlı ğı için idrar tahlili çubukları ile). Bunları n birlikte görülmesi İYE için pozitif bir işarettir ve test için invazif olmayan bir yöntemdir. Tedavi önerileri için bu bölümün ilerisindeki "İdrar Yolu Enfeksiyonları " konusuna bakı n.

Bazen vajinal kanamanı n eşlik ettiği erken gebelikte krampları n belki de en tehlikeli nedeni, bu bölümde daha sonra tartı şı lacak olan dı ş gebeliktir.

GENEL ÖNERİLER

- Sakin bir şekilde durumu değerlendirmeye çalı şı n ve gerekirse -hemen- yardı m isteyin.
- Kanama bittikten birkaç gün sonra cinsel ilişkiden, ağı r kaldı rmaktan ve yorucu faaliyetlerden kaçı nı n. durdu.
- Hafif masaj, kas krampları nı ve spazmları hafifletmeye yardı mcı olabilir. • Gaz ve kabı zlı ktan şikayetçiyseniz, bu şikayetleri ele almalı sı nı z. • Krampı n yuvarlak bağ ağrı sı ndan kaynaklandı ğı nı belirlerseniz, hafif esneme etkili olabilir. Ayak parmakları nı za dokunmak, bacakları nı zı göğsünüze kadar çekerek sı rtüstü yatmak veya bacakları nı zı önünüzde gererek otururken dönüşümlü olarak ayak parmakları nı za dokunmak etkili olabilir.

DİYET ÖNERİLERİ

- Diyetinizde, özellikle kas dokusunun sağlı klı çalı şması ve spazmları önlemek için gerekli olan kalsiyum ve magnezyum gibi mineralleri yeterince aldı ğı nı zdan emin olun. Kronik sorunlar yaşı yorsanı z, bir besin takviyesi uygun olabilir, ancak ilk başvurunuz her zaman diyetinizi iyileştirmek olmalı dı r.
- Mandı ra ürünlerinin, özellikle de sütün aşı rı alı mı , aslı nda optimal kalsiyum emilimini engelleyebilir ve bu nedenle kaçı nı lmalı dı r. Aynı şekilde çikolata ve kafeinli ürünler (soda, kahve) kalsiyum emilimini engeller. • Kanayan veya kolayca yı rtı lan bir serviks için veya plasenta yatağı nı n zayı flı ğı için günlük diyetinize biyoflavonoidlerle birlikte 1.000 miligram C vitamini ekleyin. C vitamini, kan damarları nı n sağlı ğı ve gücünde ayrı lmaz bir rol oynar. Diyetle C vitamini alı mı nı artı rmak için koyu yeşil yapraklı sebzeler, çiğ lahana, kavun, çilek, greyfurt ve portakal yiyin. Zevk aldı ğı nı z yiyeceklerin birçoğu C vitamini açı sı ndan zengin olabilir; kapsamlı bir liste için 5. bölüme bakı n .
- Günlük doğum öncesi vitamininizi aldı ğı nı zdan ve E Vitamini (alfa-tokoferol) içerdiğinden emin olun. • Geleneksel Çin tı bbı na göre aşı rı kramp ve kanama, soğuk yiyecek ve içeceklerin aşı rı tüketilmesinden kaynaklanabilir çünkü bunlar soğuk algı nlı ğı na neden olur.

Machine Translated by Google

kan damarları nı n daralması ve zayı f kan dolaşı mı . Doğrudan buzdolabı ndan veya derin dondurucudan gelenler ile yaşadı ğı nı z iklimden daha sı cak iklimlerde üretilenler soğuk yiyeceklere örnektir. Örneğin, muz ve narenciye, New York'ta yaşayan biri için son derece serinletici olarak kabul edilir, hatta sonbahar veya kı ş ayları nda daha da fazla. Yiyecekleri ve içecekleri oda sı caklı ğı nda veya hafif ı lı tı lmı ş olarak tüketmek de önemlidir. Kramp sorunu varsa, soğuk içeceklerden ve smoothies ve dondurma gibi yiyeceklerden kaçı nı n.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Kara şahin, kramp kabuğu ve yabani yam, krampları azaltmak için ilk üç aylı k dönemde güvenle kullanı labilen mükemmel antispazmodiklerdir. Tentürlerden birinden ¼ ila 1 çay kaşı ğı veya tercihen siyah şahin veya kramp kabuğu ile yabani yam kombinasyonunu, sı klı ğa ve sı klı ğa bağlı olarak, daha düşük dozda otuz dakikada bir veya daha yüksek dozda her iki saatte bir alı n. krampı n şiddeti.

Geç Gebelikte Kanama

Erken gebelikte lekelenme ve doğumdan önce veya doğum sı rası nda kanlı akı ntı dı şı nda, kanamaya başlarsanı z derhal ebenizi veya doktorunuzu arayı n. Kanama çok fazlaysa 911'i arayı n veya en yakı n acil servise gidin!

Bazen bir kadı n, cinsel ilişkiden sonra vajinal mukusunda (tuvalet kağı dı nda veya iç çamaşı rı nda) bazı kan çizgileri görebilir. Bu alarm için bir sebep değil. Serviks hafifçe sarsı lmı şsa oluşur. Gebeliğin ilerleyen dönemlerinde kanama, plasentanı n rahim ağzı nı kı smen veya tamamen örttüğü bir durum olan plasenta previa veya plasentanı n uterus duvarı ndan değişen derecelerde ayrı ldı ğı plasenta dekolmanı gibi plasenta problemiyle ilişkili olabilir. . Bu iki durum acil tı bbi müdahale gerektirir. Büyük bir adet pedini otuz dakika içinde ı slatmanı za neden olan kan kaybı na kanama denir. Hamilelik sı rası nda meydana gelen tüm kanamalar nedene kadar takip edilmelidir. Zihninizi sakinleştirin, durumu değerlendirin ve sizin ve bebeğinizin tehlikede olmadı ğı ndan emin olun.

DİKKAT: Gebeliğin ilk dört ayı ndaki ağı r veya sürekli kanama genellikle düşük yapma tehdidine işaret eder. Sağlı k uzmanı nı zı arayı n. Bu bölümde daha sonra yer alan "Düşük" konusuna bakı n.

Acil serviste bile ilgili ve destekleyici insanlar bulabileceğinizi ve vücudunuz üzerinde güç ve otorite duygunuzu koruyabileceğinizi daima unutmayı n. Tı bbi yardı m aradı ğı nı zda her zaman sizin için bir savunucu olarak hareket edecek bir destek görevlisi getirin.

Göğüsler, Ağrı lı

Hamileliğin ilk birkaç haftası nda göğüslerinizin hassas olduğunu fark edebilirsiniz.

Machine Translated by Google

ağrı lı veya karı ncalanma ve meme uçları nı zı n alı şı lmadı k derecede hassas olması . Bunun nedeni, gebeliğe eşlik eden hormonal değişikliklerin bir sonucu olarak ortaya çı kan normal meme büyümesidir. Büyüyen göğüslerinizin son derece hassas ve hassas olduğu ortaokul yı ları nı zı hatı rlatabilir. Hamilelik hormonları da göğüslerin emzirmeye hazı rlanması na yardı mcı olur. Akut hassasiyet genellikle kı sa bir süre sonra azalı rken, artan boyutları nedeniyle göğüsleriniz hamilelik boyunca ağı r ve hassas hissedilebilir.

GENEL ÖNERİLER

- Sı rtüstü yatarken göğüslerinizin daralması nı ve göğüs uçları nı zı n sürtünmesini önlemek için sütyensiz hareket edin.
- Dı şarı dayken, özellikle de hamileliğiniz ilerledikçe, size destek sağlayan ve göğüslerinizin ağı rlaşması nı engelleyen bir sütyen giyin. • Küvette, su göğüslerinizin hizası nda olacak şekilde sı cak olarak yı kanmak, rahatsı zlı ğı ve ağı rlı ğı gidermeye yardı mcı olabilir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Gebeliğin erken döneminde hassasiyet için, aşağı daki yatı ştı rı cı ve güzel kokulu yağı göğüslerinize günde bir veya iki kez masaj yapı n: 3 ons badem veya eritilmiş hindistancevizi yağı na, her birinden ½ ons kantaron yağı ve arnika yağı ekleyin. Ayrı ca 5 damla lavanta esansiyel yağı , biberiye esansiyel yağı ve gül sardunya esansiyel yağı ekleyin.

Görselleştirme, fiziksel değişimi nazikçe etkilemek için harika bir araçtı r. Mary, bebeğini baş aşağı konuma getirmek için çeşitli teknikler deniyordu, ama boşunaydı . Bebeği sürekli olarak omzunun göründüğü bir pozisyondaydı . Derin bir kas gevşemesiyle başlayarak görselleştirmeyi denemeye karar verdik. Daha sonra bebeğinin kafası nı pelvisinde hayal ederek ona rehberlik ettim. Ayrı ca bebeğe bu baş aşağı pozisyonun güvenli bir şekilde doğması nı sağlayacağı nı söyledik.

Görselleştirmenin sonunda, bebeğin başı aşağı doğru hareket etmişti ve bebeği vajinal yoldan ve evde doğana kadar bu şekilde kaldı .

Makat Doğumlar

Makat doğumlar nadir değildir, ancak vajinal doğum yapmayı bilen bir kadı n doğum uzmanı bulmak giderek daha nadir hale gelmektedir. Bu ve bazı artan güvenlik riskleri nedeniyle, çoğu kadı n doğum uzmanı , özellikle ilk kez anne olanlarda, sezaryenle yalnı zca makat bebekleri doğurur. Bebeğinizi vajinal yoldan doğurmak istiyorsanı z ve makat kalması nda ı srar ediyorsa,

Machine Translated by Google

vajinal makat doğum yapma konusunda istekli ve yetenekli bir ebe veya doktor bulmanı z çok önemlidir.

Bebeklerin çoğu yaklaşı k otuz altı hafta, hatta bazı ları otuz dört hafta gibi erken bir tarihte doğum pozisyonunu almı ş olsa da, pek çok bebek doğumdan önce yalnı zca birkaç hafta veya daha kı sa bir süre önce dönmek için ı srarla mekik çekmeye devam edecektir.

Nadiren, bebeğin pelviste baş aşağı oturması nı önleyen konjenital bir anomali, pelvis veya uterusta baş aşağı pozisyonu önleyen bir deformite veya varyasyon veya kı sa bir göbek kordonu nedeniyle bir makat pozisyonu meydana gelir. boynuna sı kı ca sarı lı r. Bir dizi ikizden biri de genellikle kama pozisyonundadı r. Ultrason, eğer varsa, makat gelişinin nedenini netleştirebilir ve vajinal makat doğum planlı yorsanı z güvence sağlayabilir.

Vajinal makat doğumu olan bebek için sorun riskinde bazı küçük artı şlar olduğundan ve vajinal makat doğum yapmaya istekli bir doğum sağlayı cı bulmak zor olabileceğinden, bebeği doğum öncesi döndürmeye çalı şmak idealdir. İşte evde deneyebileceğiniz bazı basit öneriler.

MAKAT BEBEĞİN DÖNÜŞÜ İÇİN ÖNERİLER

Otuz iki ila otuz dört hafta arası nda, bebeğinizi baş aşağı çevirmeye teşvik etmek için nazik önlemler almaya başlayabilirsiniz:

- Geleneksel bir Çin tedavisi olan yakı , makat bebeğin dönmesine neden olma yeteneği nedeniyle son derece saygı görmektedir ve yakı n zamanda Journal of the American Medical Association'da yazı lmı ştı r. Pelin bitkisinden yapı lmı ş yanan bir "puro"nun serçe parmağı ndaki belirli bir akupunktur noktası üzerinde tutulması nı içerir. Bu, bir seansta her ayak parmağı nda on ila yirmi dakika yapı lı r. Isı , noktadaki enerjiyi uyarı r. Bu tekniği öğrendiğim Çinli doktor, ablası nı n bebeği makat iken bu tekniğin etkinliğine tanı k oldu. O zamandan beri onu kullandı m ve genel bir yaklaşı mı n parçası olarak yararlı buldum, ancak tek başı na bir tedavi olarak etkinliği konusunda hiçbir çalı şma yapmadı m. Yapması basit ve evde yapı labilir.

  - Birkaç moxa çubuğu satı n almanı z gerekecek. "Küçük duman" moxa çubukları nı satı n almadı ğı nı z sürece, tüm tedaviyi iyi havalandı rı lan bir odada gerçekleştirin. İç beyaz kağı dı yerinde bı rakarak dı ş kağı dı açı n ve çı karı n. Ardı ndan, çubuğun ucunu bir kibrit veya mumla yakı n ve yanan ucu kömür gibi parı ldayana kadar üfleyin.
    Işı klı ucu ayak tı rnağı nı n yanı nda, küçük parmağı n dı ş kenarı ndan yarı m ila iki inç uzakta tutun. Sol veya sağ ayakla başlamanı z fark etmez.
    Noktadaki ı sı yı on ila yirmi dakika koruyun; sonra aynı noktayı diğer ayağı nı zda yapı n.
    Herhangi bir anda bir yanma hissi hissederseniz, moxayı o noktadan biraz daha uzağa çekin.
    Bebek dönene kadar bu işlemi günde iki kez tekrarlayı n.

- Her gün bebeğinizi baş aşağı hayal ederek zaman geçirin. Annelerinin karnı ndaki baş aşağı bebeklerin resimlerini evinizin etrafı na koyun. Bebeğe dönmesinin güvenli olduğunu ve eğer yaparsa rahatlamanı za yardı mcı olacağı nı söyleyin. Kendi doğum ve annelik korkuları nı zı n yanı sı ra yaşamı nı zdaki gergin pelvik veya karı n kasları na neden olabilecek streslere yakı ndan bakı n.

Machine Translated by Google

- Pelvik eğimleri deneyin. Bir tahtayı (sizi desteklemek için yeterli genişliğe sahip herhangi bir sağlam tahta) 45 derecelik bir açı yla, bir ucunu yere, diğer ucunu da bir sandalyenin veya kanepenin kenarı na gelecek şekilde yerleştirin. Başı nı z yere yakı n ve ayakları nı z tahtanı n üst kı smı na yakı n olacak şekilde tahtanı n üzerine uzanı n. Bu pozisyonda günde iki kez on dakika önerilen süre uzunluğudur.

  DİKKAT: Tabii ki, zaten usta değilseniz amuda kalkma girişiminde bulunmamalı sı nı z.

- Annenin karnı ndaki ellerin bebeği fiziksel olarak hareket ettirdiği harici versiyon, genellikle etkili bir yöntemdir, ancak risksiz değildir ve bu nedenle, yalnı zca bebeğin kalp atı şları nı dikkatli bir şekilde izleyebilen yetenekli bir ebe veya doktor tarafı ndan yapı lmalı dı r. o döndürülüyor. Bebeğin dönme sürecinde göbek kordonuna dolanmadı ğı ndan emin olmak için işlemden önce ve işlem sı rası nda bir ultrason yapı lacaktı r. Zaten kordona sarı lmı şsa, bebeğe zarar vermemek için işlem yapı lmaz. Prosedür önemli bir risk içermez ve bu nedenle acil bir sezaryen gerektiğinde hastanede yapı lı r.

Unutmayı n, tüm çabaları nı za rağmen bebek dönmüyorsa ve ne sizde ne de bebekte makat ya da doğumu engelleyen fiziksel bir sorun görünmüyorsa, büyük olası lı kla bebeğinizi vajinal yolla doğurabileceksiniz. Destekleyici bir doğum uzmanı veya ebe bulmak muhtemelen işinizin en zor kı smı olacak!

Soğuk algı nlı ğı , Grip ve Hafif Hastalı klar

Anne yiyecek ve sı vı larla iyi beslendiği sürece soğuk algı nlı ğı ve grip genellikle anne veya bebek için bir tehdit oluşturmaz. Şiddetli bir hastalı k sı rası nda - örneğin yüksek ateş (103˚F'nin üzerinde), uzun süreli ateş (iki veya üç günden uzun) veya sı k ve şiddetli kusma, ishal ve sürekli öksürük gibi semptomlar - bir doktora danı şmak akı llı ca olacaktı r. deneyimli ebe veya doktor. Hamile değilken soğuk algı nlı ğı tedavisi için kullandı ğı nı z şifalı bitkiler artı k güvenli olmayabilir, bu nedenle herhangi bir tedaviye başlamadan önce 6. bölümdeki “Hamilelikte Kaçı nı lması Gereken Bitkiler” konusuna bakı n.

Birçok kadı n, hamilelik sı rası nda hastalı ğa ve enfeksiyona karşı artan bir dirence sahip oldukları nı fark eder. Yeterince dinlenmek, oldukça besleyici ve doğal yiyecekler yemek, orta düzeyde egzersiz yapmak ve hayata genel olarak macera dolu, olumlu bir bakı ş açı sı sürdürmek, hastalı ğa karşı direncimizi güçlü tutmada uzun bir yol kat edebilir. Yine de, zaten çocuklarla, bir kariyerle veya hı zlı tempolu toplumumuzda insanları n başı na bela olan birçok stresle meşgulseniz, bunu söylemek yapmaktan daha kolay olabilir. Para, ilişkiler ve zaman kı sı tlamaları ile ilgili endişeler hastalı ğa kapı aralayabilir. Bu nedenle, soğuk algı nlı ğı ve diğer basit hastalı kları n (örneğin bir bağı rsak virüsü gibi) tedavisi, bu nedenle, yaşamı nı zda sizi duyarlı bı rakmı ş olabilecek neler olup bittiğini ve bu hastalı ğı n size yaşam tarzı nı z hakkı nda size yardı mcı olabilecek neler gösterebileceğini her zaman içermelidir. uzun vadede. Bu, kendinizi veya başka birini suçlamaya davet değildir; daha ziyade, iç gözlem yapmak ve ihtiyaçları nı zı n farkı nda olmak için bir fı rsattı r.

Belki hayatı nı zdaki stresi azaltmanı n pratik yolları nı bulabilir ve kendinize, sağlı ğı nı za ve büyüyen bebeğinize bakı m alanı yaratabilirsiniz.

Machine Translated by Google

GENEL VE DİYET ÖNERİLERİ

• Hastalığın ilk belirtilerini (yorgunluk, titreme, gevşek bağırsak veya kabızlık) hissettiğiniz anda, günlük sorumlulukları ızdan mazur görmeye çalışın ve biraz dinlenin. Bu, telefonunuzu kapatmak, çocukları nızla ilgili yardım istemek, hasta bir gün ("sağlık günü" olarak adlandırdığım - gerçekten hastalanmanızı önlemek için izin günü) almak ve kendinizi beslemek için mükemmel bir zamandır. Rahatlatıcı olanı yapın: birkaç damla lavanta veya gül gibi rahatlatıcı yağlar ve birkaç damla biberiye, kekik veya okaliptüs gibi antiseptik yağlarla ılık bir banyo yapın. İkincisi, solunum tıkanıklığını gidermeye yardımcı olur. Ardından, bir fincan sıcak bitki çayı ve belki de (rahatlatıcı ysa) okumak istediğiniz bir kitap, rahatlatıcı bir müzik veya sadece yumuşak bir yastık ve sıcacık bir battaniye ile kendinizi yatağa koyun ve uyumanıza izin verin. Yorgunluk, hastalığın ortaya çıkmasının başlıca nedenlerinden biridir, bu nedenle kendinizi suçlu hissetmeden ihtiyacınız olduğunu hissettiğiniz sürece dinlenmenize izin verin.

• Çoğu zaman hasta olduğumuzda iştahımızı kaybederiz. Aslında bu, vücudun sindirim sistemini dinlendirme ve vücudunuzun diğer bölgelerine şifa enerjisi gönderme yöntemidir. Ancak yine de bebeğinizi büyütmeniz gerekiyor. Canınız yemek yemek istemiyorsa et suları, çorbaları ve sade tereyağlı tostu deneyin. İyi yapılmış bir sebze çorbası, miso çorbası veya tavuk çorbası, herhangi bir bitkisel ilaç kadar şifalı olabilir ve hazırlanmaya değer. Biraz pirinç veya makarna ekleyin ve bir gün veya bir gün içinde iştahınız geri gelene kadar sizi ayakta tutacak besleyici ancak hafif yiyeceklere sahip olacaksınız. Bu yüzden.

• Kendinizi zorlamanız gerekse bile sıvı tüketmelisiniz. Bebeğinizin amniyotik sıvıya ihtiyacı vardır ve yeterince içmezseniz böbrekleriniz vergilendirilir. Aslında, susuz kalırsanız kasılmalara bile başlayabilirsiniz. Ateşiniz yoksa iki saatte bir bir bardak sıvı, et suyu veya çay, ateşliyseniz daha fazlası yeterlidir. Kendinizi iyi bir şekilde nemlendirmek hamileyken çok önemlidir ve ayrıca hastalıktan iyileşmenin önemli bir bileşenidir.

• Hava durumuna uygun giyindiğinizden emin olun. Üşüdüyseniz, kalın giyin ama aşırı ısınmayın. Hava alabilen pamuklu giysiler giyin ve mümkünse kendinizi doğal lifli battaniyelerle örtün. Ateşiniz şiddetli bir terle çıkıyorsa ve giysileriniz ıslak ve yapış yapışsa, üşümemek için hemen değiştirin.

• Her iki saatte bir yaklaşık 250 miligram C vitamini alın, ancak ilk trimesterde günde 2.000 miligramı geçmeyin; bundan sonra günde 4.000 miligramı geçmeyin.

Ve beş gün sonra her iki C vitamini dozunu da bırakın.

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Ekinezya kökü tentürü, viral veya bakteriyel bir enfeksiyon için hafif ama etkili bir çaredir. C vitamini ile birleştiğinde, muhtemelen en iyi soğuk algınlığı ve grip önleme ve tedavilerinden biridir. Vücudun bağışıklık sistemini hastalığa karşı direnmeye teşvik eder. En erken hastalık belirtisinde almaya başlayın. Dozaj, genel önleme ve hafif soğuk algınlığı için her dört saatte bir vücut ağırlığınızın her 4 pound'u için 1 damla tentürdür (yani, 120 pound ağırlığındaysanız yaklaşık 30 damla tentür alırsınız). Daha akut semptomlar için şunları yapabilirsiniz:

Machine Translated by Google

tentürü iki saatte bir alı n veya dozu vücut ağı rlı ğı nı n 2 kilosu başı na 1 damlaya artı rabilirsiniz. İyileştikçe, dozajı n miktarı nı ve sı klı ğı nı yavaşça azaltı n.
Ekinezya'nı n hamilelik sı rası nda uzun süreli kullanı m için bile güvenli olduğu kanı tlanmı ştı r.

• Sarı msaklı limonata ailemin en sevdiği soğuk algı nlı ğı ve grip ilaçları ndan biridir. Mükemmel bir bakterisit olan sarı msak, soğuk algı nlı ğı , bağı rsak ve mide virüsleri ve strep boğaz dahil her türlü genel hastalı ğı n tedavisinde etkilidir. Ekinezya ve C vitamini ile birlikte alı nabilir.

• Aynı zamanda mükemmel bir soğuk algı nlı ğı ilacı olan zencefil çayı , sı cak bir his vererek ateşinizin çok yükselmesini önler ve gerginliği azaltı r. Zencefil, sarı msağa benzer özelliklere sahiptir. Limon ve balla tatlandı rı lmı ş hafif bir çay haline getirildiğinde çok hoş bir tada sahiptir.

DİKKAT: Çok miktarda zencefil (günde 1 ila 2 gramdan fazla) düşükle ilişkilendirilmiştir. Bu nedenle, belirtilenden daha güçlü bir şekilde hazı rlamayı n ve düşük yapma öykünüz varsa ilk üç aylı k dönemde bundan kaçı nı n.

• Özellikle benim yaşadı ğı m Georgia'da güneydoğu bölgesine izinsiz giren Kudzu, ara köke benzeyen ama daha besleyici olan nişasta içeriği yüksek bir kök verir. Küçük parçalar halinde ve toz halinde bulunan bu nişasta, ateşi düşüren, kasları gevşeten, mide rahatsı zlı ğı nı hafifleten ve boğaz ve bronşiyal pasajlardaki iltihaplı mukoza zarları nı yatı ştı ran mükemmel bir çay yapar. Yüksek nişasta içeriği nedeniyle aynı zamanda besleyicidir. Kudzu kökünü çeşitli şekillerde çay olarak hazı rlayabilirsiniz. Size birkaç fikir vereceğim ve kulağa çekici gelenleri seçebilirsiniz, hatta ilerledikçe kendi tariflerinizi oluşturabilirsiniz. İshalin eşlik ettiği bir hastalı ğı nı z varsa, yeterince sı vı aldı ğı nı zdan emin olmalı sı nı z.
Rehidrasyon İçeceği bunun için iyidir.

• Daha önce belirtilen ilaçlara ek olarak, hamileliğin ikinci ve üçüncü üç aylı k döneminde, 1 litre suya 1 ons kurutulmuş yaprak ile yapı lan güçlü bir ahududu yaprağı çayı infüzyonu (yirmi dakika boyunca demleyerek) içebilirsiniz. ishalin şiddetine göre otuz dakika ile bir saat arası nda değişir. Ahududu yaprakları özellikle büzücüdür, bağı rsak astarı nı kuvvetlendirir ve bağı rsak akı ntı sı nı azaltı r.

Sarı msaklı Limonata

4 ila 6 diş kı yı lmı ş çiğ sarı msağı 1 litre kaynar suda (demlerken kavanozun üzerini kapatı n) otuz dakika demleyin. Ardı ndan 1 veya 2 limonun suyunu ve tatmak için bal veya akçaağaç şurubu ekleyin. Her iki saatte bir 1 bardağa kadar ı lı k için. Bu çayı lezzetli bulmazsanı z, sarı msağı yukarı daki gibi demlemeyi deneyin, ancak çaya limon ve bal yerine birkaç bulyon küpü veya 1 yemek kaşı ğı miso ekleyin. Bu, üşüme sorununuz varsa içinizi ı sı tan bir çaydı r ancak yı lı n herhangi bir zamanı nda kullanı labilir.

Zencefil çayı

1 tatlı kaşı ğı taze rendelenmiş çiğ zencefili 1 su bardağı kaynar suda on beş dakika demleyin.

Machine Translated by Google

dakika. Antiseptik olan uçucu yağları tutmak için dik bir şekilde örtün.
Tatlandı rı n ve istenirse limon ekleyin. Bu çaydan iki saatte bir sı cak bir bardak içebilirsiniz.
Ayrı ca boğaz ağrı sı için yatı ştı rı cı dı r ve solunum tı kanı klı ğı nı kolaylaştı rı r.

Sarı msak-Soğan-Zencefil-Kudzu Çayı

Bu gerçekten daha çok bir akupunkturcu arkadaşı m tarafı ndan bana öğretilen bir çorba ve soğuk algı nlı ğı hissettiğimde veya üşüdüğümde kişisel favorilerimden biri.
½ soğan, 2 diş kı yı lmı ş taze sarı msak ve ½ inç kı yı lmı ş taze zencefil kökünü 1 çorba kaşı ğı zeytinyağı veya susam yağı nda iki ila üç dakika soteleyin.
3 su bardağı su ekleyin, üzerini kapatı n, kaynatı n ve yaklaşı k yirmi dakika pişirin.
Ardı ndan 1 yemek kaşı ğı miso ezmesini ekleyin ve karı ştı rı n. Küçük bir kapta 2 çay kaşı ğı kudzu nişastası nı ¼ bardak soğuk suyla seyreltin (bunu sı cak suda yapmaya çalı şı rsanı z, çözünmeyen jelatinimsi topaklar oluşturur). İki dakika boyunca sürekli karı ştı rarak nişastayı et suyuna ekleyin. Ocağı kapatı n ve ı lı kken ama sı cak değilken için. Bunu gün boyunca özgürce kullanı n ve gerektiğinde daha fazlası nı hazı rlayı n.

Kabı zlı k

Bu, hamile kadı nlar için çok yaygı n bir sorundur çünkü (1) toplumumuzda yaygı ndı r; (2) gebelik hormonları bağı rsak aktivitesini ve tonunu azaltı r; (3) büyüyen bebek ve rahim, bağı rsaklara ve rektuma baskı uygulayarak bazen bağı rsak hareketlerini zorlaştı rı r; (4) gebelikte sı k görülen demir eksikliği kabı zlı ğa yol açar; ve (5) ticari demir takviyeleri, özümsenmesi çok zor olduğu için kabı zlı ğa neden olabilir.

Kabı zlı k önlenebilir ve doğrudan dikkat ile kolayca giderilebilir.

GENEL ÖNERİLER

- Daha fazla egzersiz yap. Her gün, özellikle aynı saatte, tempolu bir yürüyüş, sindiriminiz için büyük bir destek olabilir ve düzenli tahliyeyi teşvik edebilir. Birçok yoga egzersizi de faydalı dı r.
- Her gün kendinize tuvalete oturmak için zaman ayı rı n. Rahatlayı n ve sabı rla bekleyin, derin nefes alı n ve muhtemelen bağı rsak hareketini uyarmak için anal kası nı zı birkaç kez sı kı p gevşetin. Vücudun eliminasyon için düzenli aralı kları vardı r ve dürtü geldiğinde gitmezseniz, dürtü geçer ve dı şkı tutulur. Orada ne kadar uzun süre otururs a, daha sonra ortadan kaldı rmak o kadar zor olacaktı r. Hemoroite yol açacağı için ı kı nmaktan kaçı nı n.
- Çömelme, bağı rsak hareketleri için fizyolojik olarak doğal bir pozisyondur; bu nedenle, ayağa kalkı p koltuğa çömelmek (şaka değil!) süreci kolaylaştı rabilir. Bu fikri kaldı ramı yorsanı z, en azı ndan gitmeye çalı şı rken ayakları nı zı alçak bir tabureye veya küvetin kenarı na koyun.

Machine Translated by Google

• Yatağı nı za uzanı n veya mümkünse ı lı k bir banyo yapı n. “Saat altı ” noktası ndan başlayarak ve etrafı nda dönerek karnı nı za saat yönünde derinlemesine masaj yapı n. Tuvalete dönmeden önce bunu on veya on beş dakika yapı n.

DİYET ÖNERİLERİ

• Bol miktarda yüksek lifli taze sebzeler, özellikle çeşitli marullar, lahana ve karalahana yiyin. Ana ve ara öğünlerde çiğ sebze tüketin. Her gün en az iki büyük porsiyon çiğ sebze yemelisiniz. • Peynir, et ve çok yağlı yiyecekleri azaltı n. • Yeterli miktarda su için. Sabah ilk iş limonlu ı lı k su yardı mcı olabilir.

• Günde 300 ila 800 miligram arası nda değişen bir dozda magnezyum sitrat kabı zlı ğı giderebilir. Daha düşük dozla başlayı n ve iyi biçimli bir günlük dı şkı elde etmek için gerektiği kadar maksimum doza yükseltin.

• Süt ürünlerini tolere ediyorsanı z yoğurt (canlı kültür) veya bir probiyotik de kabı zlı ğı ortadan kaldı rmaya ve bağı rsakları sağlı klı bağı rsak işlevi için gerekli olan flora ile doldurmaya yardı mcı olabilir.

İlk ziyareti sı rası nda Molly anemik, sinirli, yorgun ve ciddi şekilde kabı zdı , doktorunun ona verdiği çift doz demir takviyesiyle durumu daha da kötüleşmişti. İlk tanı ştı ğı mı zda iki haftadı r bağı rsak hareketi yapmamı ştı ve tahmin edersiniz ki 32 haftalı k hamileyken bu onu pek rahat hissettirmedi. Meyve ve sebze alı mı nı artı rmaya başladı , günlük diyetine yulaf kepeği ekledi, demir takviyelerini bı raktı ve bunun yerine Floradix demir ve şifalı bitkiler almaya başladı .

Kı sa bir süre içinde her gün bağı rsak hareketi yapmaya başladı ve bu onu çok daha mutlu bir kampçı yaptı . Ve daha doğal demir takviyesiyle kansı zlı ğı ve bununla birlikte sinirliliği ve yorgunluğu düzeldi.

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Gebeler için en etkili ve güvenli ilaç, karahindiba ve sarı rı htı m kökünden elde edilen ve karahindiba pekmezinden yapı lan bir şuruptur. İronik olarak, aynı preparat demir eksikliği anemisini tedavi etmek için kullanı lı r. Kabı zlı ğa neden olan tipik demir takviyelerinin aksine, bu doğal ilaç demir açı sı ndan zengindir ve aynı zamanda kabı zlı ğı da tedavi eder - kendisi de bir anemi belirtisidir. Bu otlar, uterusu uyarmadan bağı rsakları n enerjisini yavaşça aşağı doğru hareket ettirmeye yardı mcı olur.

• Senna çayı kabı zlı k için ara sı ra alı nabilir ama en iyisi her gün alı nmaması dı r. 1'i birleştir

Machine Translated by Google

çay kaşı ğı sinameki yaprağı ve ½ çay kaşı ğı nane. 1 su bardağı kaynar suda on dakika demleyin. Süzün ve 1 ila 2 bardak için. Bağı rsak hareketi genellikle yaklaşı k sekiz saat sonra gerçekleşir, bu nedenle bunu yatmadan önce almak, ilk sabah bağı rsak hareketini sağlamak için harika bir zamanlama olabilir.

DİKKAT: Cehri, aloe ve hint yağı gibi bitkisel laksatifler, bağı rsakları uyardı kları için doğumun başlaması na neden olabilir.

UYARI: Bazı ları merkezi sinir sistemini etkileyerek bebeğin gelişimine de zarar verebilir. Bu nedenle, hamilelik sı rası nda tüm müshillerin kullanı mı ndan kaçı nı n.

Sabah Chia-Lax

Sabahları bir müshil yapmak için, dört kuru, çekirdeği çı karı lmı ş kuru erik ve 2 çay kaşı ğı chia tohumunu ½ fincan ı lı k, filtre edilmemiş elma suyunda on dakika bekletin. Tüm kuru erikleri, chia tohumları nı ve meyve suyunu yiyin ve için.

---

kramp

(Bu bölümdeki “Erken Gebelikte Kanama ve Kramp” başlı ğı na bakı n.)

Depresyon

(Bu bölümdeki “Duygusal Salı ncaklar” konusuna bakı n.)

dı ş gebelik

Ektopik gebelik, bebeğin rahim boşluğunda yatmadı ğı bir hamilelik anlamı na gelir.
En yaygı n olarak bir fallop tüpünde meydana gelir, ancak karı n veya yumurtalı k dahil olmak üzere başka yerlerde de ortaya çı kabilir. Dı ş gebelikler son derece tehlikelidir, çünkü yı rtı ldı kları nda ani, yaşamı tehdit eden kanama ve şoka yol açabilirler. Onları bu kadar tehlikeli yapan şeylerden biri, belirtilerin yı rtı lma meydana gelene kadar belirsiz olabilmesi ve ardı ndan durumun acil bir duruma dönüşmesidir. Bundan önce kadı n, bı rakı n dı ş gebelik olduğunu, hamile olduğunun bile farkı nda olmayabilir.

Pelvik enfeksiyonlar (özellikle pelvik inflamatuar hastalı k [PID]), düşükler, endometriozis, önceki pelvik cerrahi, RİA (rahim içi araç) kullanı mı , önceki ektopik gebelikler veya herhangi bir durum dahil olmak üzere belirli faktörler dı ş gebelik oluşma olası lı ğı nı artı rabilir. pelvik organlarda skarlaşmaya veya yapı şı klı klara neden olmuş olabilir.

Sizi dı ş gebelik konusunda uyaran olası belirtiler arası nda alı şı lmadı k şekilde erken, geç, adet görmemiş veya sivilceli adet görme; donuk veya yoğun bir şekilde keskin olabilen karı n ağrı sı ; ve düzensiz

Machine Translated by Google

vajinal kanama Bir yı rtı lma olduğunda, ağrı genellikle şiddetli hale gelir, giderek kötüleşir ve çoğunlukla alt karı n bölgesinin sadece bir tarafı nda bulunur. Diğer belirtiler arası nda kola, omuza, göğse veya sı rtı n üst kı smı na yayı labilen yalnı zca bir tarafta ağrı ; aralı klı olan yetersiz kahverengimsi kanama; ve sonunda baş dönmesi, kaygı , nefes darlı ğı , cildin nemliliği, bayı lma ve solukluğu içeren şok belirtileri.

UYARI: Ektopik gebelik, acil tı bbi bakı m gerektiren, yaşamı tehdit eden bir acil durumdur. Alternatif tedaviler geçerli değildir!

Genellikle ameliyat gerekir ve ideal olarak yı rtı lma meydana gelmeden önce yapı labilir. Çoğu doktor tüpü veya yumurtalı ğı onarmak için her türlü çabayı gösterir, ancak çı karı lması gerekebilir; Ameliyatı n tek seçenek olup olmadı ğı nı sorun.

Keşfetmeniz ve ortaya çı kan duygulara izin vermeniz önemlidir çünkü bu korkutucu bir tı bbi acil durumdur ve bebeğinizin kaybı anlamı na gelebilir. Ailelerin gebelik kaybı yla başa çı kmaları na yardı mcı olmaya adanmı ş ulusal ve yerel destek grupları , bu süre zarfı nda büyük bir rahatlı k ve yardı m kaynağı olabilir.

Ödem

(Bu bölümdeki “Şişme” konusuna bakı n.)

duygusal dalgalanmalar

Hamilelik, hem fiziksel zorlukları hem de getirdiği yeni sorumluluklar açı sı ndan kadı nlar için kesinlikle büyük bir değişim zamanı dı r. Vücudumuzun yüksek seviyelerde hormonları dolaştı rdı ğı ve çok iyi bir diyet talep ettiği bir zamandı r. Tüm bu faktörleri bir araya getirdiğinizde, hamile kadı nları n iniş çı kı şları dakikalar içinde bile büyük bir hı zla yaşamaları şaşı rtı cı değildir. Yorgunluğu, istenmeyen gebelik olası lı ğı nı , bebeğin sağlı ğı yla ilgili endişeleri, anne olma ihtimalini, bir işi nası l sürdüreceği ve bir bebeğe nası l bakı lacağı yla ilgili endişeleri, zayı flı ğa değer veren bir kültürde artan vücut ağı rlı ğı nı ve değişen vücut şeklini ekleyin. Hamileliğin genel rahatsı zlı kları ndan bahsetmiyorum bile ve hamile kadı nları n depresyon ve güvensizlik nöbetleri hissetmeleri daha az şaşı rtı cı . Hamileyken özlü duygusal şarkı lara ne kadar kolay ağladı ğı ma ve baharda açan tomurcukları ve hayatı n diğer basit mucizelerini gördüğümde ne kadar neşeli hissettiğime her zaman şaşı rmı şı mdı r.

Hamilelik, özellikle üzerimizde büyük etkisi olan ilişkilerle ilgili, en önemlisi annelerimizle olan ilişkilerimizde, eski deneyimlerin ve duyguları n kapı ları nı açan bir anahtar gibi görünüyor. Bazı kadı nlar için annelerinin bir destek ve bilgi kaynağı olarak varlı ğı rahatlatı cı ve değerlidir, ancak diğerleri için annelerimize yakı nlı k bir acı ve çatı şma kaynağı olabilir. Tüm kadı nlar için hamilelik, nası l yetiştirildiğimizi ve çocukları mı zı benzer veya farklı şekilde nası l büyütmek isteyebileceğimizi düşünmemize neden olur. Çocukluğu düşünmek kafa karı ştı rı cı veya acı verici olabilir ama aynı zamanda kişisel gelişim için yeni fı rsatlar sunar. Acı verici duyguları iyileştirmenin yolları nı bulmak verimli olabilir,

Machine Translated by Google

anneliğe yeni bir bakı ş açı sı yla geçmemizi sağlı yor. Ayrı ca, böyle bir derinlemesine düşünme geniş aile desteğinden yararlanmanı za olanak sağlayabilir.

Eşinizin hamileliğinize nası l tepki vereceği ve yanı t vereceği, özellikle mali (veya diğer) destek için eşinize bağı mlı ysanı z, kendiniz hakkı nda ne hissettiğinizi etkileyebilir. Maddi olarak bağı mlı olmasanı z bile, örneğin partneriniz değişen vücudunuzu çekici bulmazsa, muhtemelen çok incinmiş hissedeceksiniz. Eşiniz bebeğin hareketini hissetmekle ilgilenmiyorsa veya sevincinizi paylaşmayı reddediyorsa, reddedilme, üzüntü veya yalnı zca "içinde" olma duygusu yaşayabilirsiniz.

Audrey'nin üçüncü bebeği, doğum tarihine sadece bir buçuk hafta kala hâlâ makattı .
Bu süre zarfı nda, çok fazla kişisel stres yaşı yordu - kocası nı n işi iyi gitmiyordu, iki çocuğu (ikisi de dört yaşı ndan küçük) yüzünden bunalmı ştı ve yakı n zamanda bir komşu ona doğumla ilgili korku hikayeleri anlatmı ştı . . Doğum öncesi bir ziyarette, tüm bu endişeleri açtı ve paylaştı ve sağlı klı bir şekilde ağladı . Bir gün içinde bebeği baş aşağı pozisyona geçti ve birkaç saatlik bir doğumun ardı ndan dünyaya geldi. Belki bu bir rastlantı ydı veya belki de pelvis ve rahim kasları nı etkileyen gerginliklerinden kurtulmak, bebeğinin pozisyon değiştirmesi için daha fazla alan sağladı .

Kültürel olarak hamile kadı nlardan dönemsel duygusal patlamalar yaşamaları , tuhaf kaprislere ve isteklere maruz kalmaları ve biraz mantı ksı z olmaları beklenir ve bu nedenle “izin verilir”, ancak aynı zamanda doğacak bebekle ilgili neşeli bir beklenti içinde olmamı z da beklenir. belli bir hamilelik “parı ltı sı na” sahip olmak. Kültürümüz aynı zamanda duygusal problemlerin semptomları nı da karakterize eder. Sonuç olarak, hamile bir kadı n bu duyguları kendine saklamak zorunda hissedebilir veya "normal duygusal patlamalar" olarak görmezden gelebilir. Sorun şu ki, biraz dikkat gerektiren konuları göz ardı ediyor olabiliriz. Eşlerimize bebeğe karşı ilgisiz oldukları nda veya büyüyen bedenlerimizi çekici bulmadı kları nda reddedilmiş hissettiğimizi söylemeliyiz. Böyle bir tartı şmadan sonra bu artan duyguları hâlâ hissedebilsek de, muhtemelen bununla daha iyi başa çı kacağı z. Ek olarak, hamilelikte aşı rı duygusal duyarlı lı ğı n normal olduğunu varsaydı ğı mı zda, duygusal iniş çı kı şları n tatsı zlı ğı na katkı da bulunabilecek beslenme veya diğer fiziksel faktörleri gözden kaçı rabiliriz.

GENEL ÖNERİLER

- Hem gı da hem de bitkisel kaynaklardan mükemmel beslenmenin yanı sı ra yeterli dinlenme ve egzersizin önemini ne kadar abartsam azdı r. Bu konuları n tam bir tartı şması için 5'ten 8'e kadar olan bölümleri baştan sona okuyun .
- Stabil kan şekeri, stabil bir ruh halinizi korumanı za yardı mcı olabilir. Şeker çökmesine neden olan kafein ve şekerli yiyeceklerden kaçı nı n; Her üç ila dört saatte bir, yüksek kaliteli protein ve kaliteli yağlar açı sı ndan zengin, sı k öğünler ve küçük atı ştı rmalı klarla kan şekerini sabit tutun. yapma

Machine Translated by Google

öğün atlayı n veya kan şekerinizin düşmesine izin

verin. • İyice nemlendirin. Yetersiz sı vı alı mı ruh halinizi etkileyerek kendinizi daha sinirli, yorgun veya depresif hissetmenize neden olabilir.

• Duyguları nı zı reddetmek değil, kabul etmek önemlidir. Bu, sizi neyin rahatsı z ettiğini fark ettiğiniz ve kabul ettiğiniz anlamı na gelir. Doğum hakkı nda endişeleniyorsanı z, nadir görülen komplikasyonları n korkunç detayları üzerinde durmanı za veya kendinizi bir televizyon acil servisinden korkunç bir sahnede hayal etmenize gerek yok. Kendi kendinize "Tamam, doğumdan korkuyorum" diyebilirsiniz. Korkunuz için bir kaynak bulmaya çalı şı n; kendinize bu endişenin nereden kaynaklandı ğı nı sorun.
Belki küçük bir çocukken sorunları olan birini tanı dı nı z veya korkutucu doğum hikayeleri duydunuz. Korkunuzun kaynağı nı tanı yarak, onu kendi kişisel deneyiminizden ayı rabilirsiniz.

• Belirli bir komplikasyondan korkuyorsanı z, ebenize veya doktorunuza bu komplikasyonla nası l başa çı ktı ğı nı sorabilirsiniz. Daha eğitimli olmak genellikle kaygı nı zı azaltacaktı r. Sorunları nı z eşinizle ilişki sorunları , beden imajı endişeleri veya mali kaygı lar gibi başka konularla ilgiliyse, bunları ele almak ve çözmek için yapı cı yollar bulmaya çalı şı n.
Ebeler genellikle kadı nları n çok çeşitli sorunları çözmelerine yardı mcı olur, bu nedenle, eğer varsa, ebenizle konuşmak yardı mcı ve rahatlatı cı olabilir. Yakı n bir arkadaş veya danı şman da iyi bir dinleyici olabilir ve korkuları nı zı n temeline inmenize yardı mcı olabilir.

• Kendinize karşı dürüst olun ve sorunları nı zla elinizden gelen en iyi şekilde ilgilenin. Kendinizi kötü hissetmenize neden olan bir durumda bulursanı z, ya durumu değiştirmek ya da kendinizi ondan sı yı rmak adildir. Örneğin, diğer kadı nlar size doğumla ilgili korkunç hikayeler anlatmaya başlarsa, kendinizi tartı şmadan mazur görmeniz veya tartı şmanı n sizi rahatsı z ettiğini ve devam etmesini istemediğinizi açı kça belirtmeniz son derece mantı klı dı r. İnsanları n aklı nı zı okuması nı her zaman bekleyemezsiniz; bazen ihtiyaçları nı zı bilmeli ve kendiniz için ayağa kalkmalı sı nı z.

• Günlük tutmak, duyguları nı zı dile getirmenin mükemmel bir yoludur. Ayrı ca düzenli olarak sessiz bir yansı ma zamanı sağlayabilir. Kendiniz için güzel bir ritüel oluşturabilirsiniz: en sevdiğiniz fincanda bir fincan rahatlatı cı bitki çayı için, yatı ştı rı cı müzik dinleyin ve düşüncelerinizi, duyguları nı zı ve izlenimlerinizi yazı n. Bu, tazelenmiş olarak çı ktı ğı nı z hoş bir sürüm olabilir. Yazma eylemi, endişelerinizi çözmenize ve çözmenize yardı mcı olabilir. Günlük yazmakla ilgili birkaç kitap var, bazı ları özellikle kadı nlar için yazı lmı ş; Başlı klar için yerel kitapçı nı za danı şı n. • Yaşamamı z gereken tüm iniş ve çı kı şları kabul ederek insan olmanı za izin verin. Kendini kötü hissettiğin için kötü hissederek kendine

çifte küstahlı k verme. Bu durumda suçluluk duygusu sizi hiçbir yere götürmez. Ne hissettiğinizi hissedin ve yolunuza devam edin; kendinizi psikanalize tabi tutmanı z veya duyguları nı zı açı klamanı z veya gerekçelendirmeniz gerekmez. Nası l hissettiğin basitçe nası l hissettiğindir.

• Artan hassasiyetinizi takdir etmeye çalı şı n. Başkaları yla etkileşimlerinizdeki ince duygusal nüanslara ve kendi duyguları nı za uyum sağlamak, bebeğinizin doğumdan sonra yorumlamanı za ihtiyaç duyacağı ince mesajları ve duyguları anlamanı za yardı mcı olacak derin bir empatiye yol açabilir. Bebeklerin ince ipuçları na kulak verildiğinde, mesajları nı iletmek için ağlamaya daha az ihtiyaç duyarlar. Çoğu zaman ağlamak güçlü bir yoldur

Machine Translated by Google

daha ince iletişimlerle alı nmayan bir şeyi ifade etmek. Düşünmek ve günlük yazmak için günlük zaman bilincinizi geliştirir.

• Yaratı cı ifade biçimleri, duyguları nı z için hoş bir çı kı ş noktası sağlayabilir. Resim yapmak, çizim yapmak, heykel yapmak, dans etmek veya şarkı söylemek içsel gerilimleri dönüştürebilir.

DİYET ÖNERİLERİ

Depresyon ve diğer zorlu duygusal durumlar, egzersiz eksikliğinin yanı sı ra beslenme eksikliğinden de kaynaklanabilir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Çarkı felek, özellikle kaygı ve sinirlilik olmak üzere aşı rı ruh hali değişimleri olan hamile kadı nlar için belirgin faydalar sağlamı ştı r. Tentür olarak günde üç defaya kadar 10 ila 30 damla kullanı n.

• Birkaç damla gül veya lavanta esansiyel yağı yla zenginleştirilmiş ı lı k bir banyonun veya seyreltilmiş gül, lavanta, sarı kantaron ve papatya yağları yla yapı lan bir masajı n genel konforu çok faydalı dı r. Daha dinlendirici bir uyku sağlamak ve uyandı ğı nı zda sinirliliği azaltmak için papatya veya lavanta çiçekleri ile doldurulmuş bitkisel bir yastı kta uyumayı deneyin veya bu yağlardan birkaç damla yastı ğı nı za serpin veya yatağı nı zı n yanı ndaki difüzöre koyun.

Sakinleştirici

Çay 1 tatlı kaşı ğı papatya çiçeği, 1 tatlı kaşı ğı melisa ve ½ çay kaşı ğı lavanta çiçeğini 1 su bardağı kaynar suda (kapalı) on ila on beş dakika demlendirin, süzün ve isterseniz balla ı lı k olarak için. Bunu hamilelik boyunca stres, hazı msı zlı k, uykusuzluk ve kaygı için dilediğiniz sı klı kta yapı n. Kası lmalardan kaynaklanan rahatsı zlı ğı hafifletmek için bu çayı doğum sı rası nda da alabilirsiniz. Ecza dolabı nı z için değerli bir katkı maddesi, hazı rlaması basit ve lezzetli.

Stressiz Formül

• 1 ons çarkı felek tentürü • 1 ons takke tentürü • 1 ons taze sütlü yulaf tentürü
• ½ ons papatya tentürü
• ½ ons lavanta tentürü

Tüm tentürleri birleştirin ve dinlenmeyi ve kaygı dan kurtulmayı desteklemek için yatmadan önce iki saate kadar her on beş ila otuz dakikada bir bu karı şı mdan 20 damla alı n.

Machine Translated by Google

Tükenmişlik

Hamilelik sı rası nda daha fazla uykuya ihtiyaç duymanı z tamamen normaldir. Vücudunuz fazla mesai yapı yor. Aynı zamanda ebe olan yakı n arkadaşı mı n da dediği gibi "Ağı r inşaat zamanı ". İlk üç aylı k dönemin sonunda, bebeğinizin tüm vücut parçaları nı geliştirmesine yardı mcı oldunuz ve bu inanı lmaz bir başarı ! Tüm bu inşa çalı şmaları na ek olarak, kendi bedeniniz ve ruhunuz da büyük değişimler ve ayarlamalar geçiriyor.

GENEL ÖNERİLER

- Artı k hamile olduğunuza göre daha fazla uyumanı z önemlidir. Duyguları nı z daha dengeli olacak, sindiriminiz daha kolay olacak ve enfeksiyonlara, kabı zlı ğa, baş ağrı ları na ve sabah bulantı ları na karşı daha az hassas olacaksı nı z. Uyku eksikliği depresyona, sinirliliğe ve ağlamaya yol açabilir.
- Hatta akşam saat sekizde kendinizi bir sandalyede şekerleme yaparken veya uyuklarken bulabilirsiniz. Vücudunuzu ve dinlenme ihtiyacı nı zı dinlemeyi öğrenin. "Yapamadı ğı nı z" her şey için endişelenmemeye çalı şı n.
- Stres, ev dı şı nda bir iş veya bakmanı z gereken daha büyük çocuklar yorgunluğunuzu daha da artı rabilir. Birbirine yakı n çocukları olan ve hala yeni yürümeye başlayan bir çocuğu emziren veya bir ailenin ihtiyaçları nı karşı layan kadı nlar, özellikle tükenmeye eğilimlidir. Bu yorgunluk gelgitler yaşayabilir. Bunu en aza indirmek için, yapabildiğiniz zaman kendinize dinlenme izni verin ve faaliyetlerinize öncelik verin. Örneğin, temizlik işleri bekleyebiliyorsa, normalde temizlik yapı yor olabileceğiniz zaman dinlenin.
- Egzersiz, özellikle temiz havada, oksijen alı mı nı zı arttı rmanı n ve kan dolaşı mı nı zı , iştahı nı zı ve bağı rsak fonksiyonunuzu iyileştirmenin mükemmel bir yoludur. Depresyonunuz kalkacak, uykusuzluk ve huzursuz uykunuz azalacak. Haftada en az üç kez hı zlı bir yürüyüş bile sağlı ğı nı zda muazzam bir fark yaratabilir. Yoga gibi nazik bir tonlama egzersizi, yorgunluğun giderilmesine yardı mcı olabilir. • Masaj yaptı rmak rahatlatı cı ve canlandı rı cı olabilir.

Profesyonel bir masaja paranı z yetmiyorsa, eşinize veya yakı n arkadaşı nı za yaptı rı n (veya doğum öncesi seanslarda ebenizden size masaj yapması nı isteyin). • Yardı ma ihtiyacı nı z olduğunda, istediğinizden emin olun.

DİYET ÖNERİLERİ

- Kendinizi ı srarla sinirli ve bitkin buluyorsanı z, bu bir beslenme sorununun belirtisi olabilir. Sı klı kla, bu tür derin bir yorgunluğa aşağı daki belirtilerden bazı ları eşlik eder: genel halsizlik, solgunluk, nefes darlı ğı , mide bulantı sı

Machine Translated by Google

hafiften şiddetliye, baş dönmesi, kalp çarpı ntı sı ve iştahsı zlı k. Günlük diyetinizde yeterli miktarda demir elde etmenize yardı mcı olabilecek doğal tedaviler için "Anemi" (bu bölümdeki) konusuna bakı n. Diyetinizde yetersiz demir olduğunda, vücudunuz yeterince oksijen alamaz ve kendinizi yorgun hissedebilirsiniz.

• Düzenli olarak yemek yediğinizden ve yeterince protein ve kompleks karbonhidrat aldı ğı nı zdan emin olun. Bunlar vücudunuza sabit bir enerji kaynağı sağlayan ve kan şekerinizi dengede tutan besinlerdir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Uyarı cı lar - bitkisel olanlar bile - hamilelik sı rası nda kullanı lmamalı dı r. •

Adrenalleri beslemek, kan şekerini düzenlemek, besin alı mı nı iyileştirmek ve demir seviyeleri oluşturmak için günde 2 ila 3 bardak güçlü bir ı sı rgan otu infüzyonu yapı n. Hazı rlamak için 4 yemek kaşı ğı kurutulmuş ı sı rgan otu yaprağı nı 1 litre kaynar suda 1 saat bekletin, süzün ve bu güzel yeşil infüzyonu günde 1-2 bardak olacak şekilde için. Kalanı 24 saat buzdolabı nda bekletilir.

• Yorgunluk anemi ile ilişkiliyse, demir düzeylerini yükseltmek için Demir Toniği Şurubu kullanı n (aşağı ya bakı n). • Bitki banyoları canlandı rı cı , zihni ve ruhu tazeleyici, yorgunluğu ve depresyonu azaltı cı olabilir. Banyonuza 3 ila 5 damla uçucu yağ ekleyin. İyi seçenekler nane, limon, portakal, sandal ağacı ve biberiye yağları dı r. Banyodan sonra vücudunuza hafif soğuk su çarpı n ve huzurlu bir dinlenme için yerleşin. Alternatif olarak, tam bir banyo için vaktiniz yoksa, soğuk su dolu bir leğene 2 ila 3 damla yağ ekleyin ve canlandı rı cı kokularla kendinizi şı martı n - kesin, hı zlı bir enerji toplama!

DİKKAT: Uçucu yağları asla dahili olarak kullanmayı n.

Demir Tonik Şurubu Tarifi Ticari

demir takviyelerinin sindirimi genellikle zordur ve kabı zlı ğa neden olabilir. Bu demir toniğinin sindirimi kolaydı r ve hatta nazik, doğal bir müshildir. Aynı zamanda diğer iz mineralleri sağlar, karaciğeri ve sindirim sistemini güçlendirir ve vücudun genel olarak besin maddelerini özümlemesini artı rı r.

- ½ ons kurutulmuş sarı rı htı m
- ½ ons karahindiba kökü
- 1 litre kaynar su Bitkileri

bir cam kavanozda birleştirin. Suyu ekleyin, örtün ve otları 4 ila 8 saat demleyin. Sı vı yı küçük bir tencereye süzün ve 1 bardak sı vı ya kadar kaynatarak azaltı n. ½ bardak bal veya bal ve pekmez karı şı mı ekleyin (pekmez demir değerini artı rı r). Oda sı caklı ğı na soğumaya bı rakı n ve buzdolabı nda bir şişede saklayı n. Tonik buzdolabı nda 2 haftaya kadar saklanı r.

Kullanı mı : Demir tonik şurubu 2 yaş ve üzeri çocuklar içindir. Dozaj 1 ila

Machine Translated by Google

Çocuklar için günde 3 çay kaşığı, gençler ve yetişkinler için günde 1-2 yemek kaşığı.

Gestasyonel diyabet

Gestasyonel diyabetes mellitus (GDM), vücut yeterince insülin üretemediğinde veya yapılan insüline dirençli olduğunda hamilelik sırasında gelişen bir durumdur.
Gebelikte gestasyonel diyabet gelişen kadınların yaşamlarının ilerleyen dönemlerinde yüzde 50 diyabetik olma şansı vardır ve gebelikte diyabet bebekte kalp malformasyonları riskini artırır, doğumdan sonra bebeğin kan şekerinin ciddi şekilde düşmesine neden olabilir ve bebeğin risklerini artırır çok büyük doğmak, sezaryen gerektirmek.
Ek olarak, diyabetik annelerden doğan bebeklerin de daha sonraki yaşamlarında diyabetik olma riski daha yüksektir.

Birçok Avrupa ülkesinde hamile kadınlar için doğum öncesi glikoz testi rutin olarak yapılmamaktadır ve bu kitabın ilk baskısında bu testin rutin olarak kullanılmasını önermiştim.
Bununla birlikte, gebelikte diyabet gerçekten de anne ve bebek için riskleri artırıyor ve bu kitabın yaklaşık yirmi yıl önce ilk baskısının yayınlanmasından bu yana, diyabet oranları yla birlikte obezite oranları da fırladı.

Bu nedenle, hamile kadınlar için rutin glikoz testi kullanımını n, teste duyulan ihtiyacın açıkça belirtildiği durumlar için en iyi şekilde saklanan gereksiz yere invaziv bir prosedür olduğuna dair çok fazla kanıt olmasına rağmen, bu tür testlerin uygun olduğu bazı insanlar vardır: diyabet öyküsü, güçlü bir aile öyküsü, polikistik over sendromu öyküsü ve hamileliğin başlangıcında veya sırasında fazla kilolu olan kadınlar uygun adaylar olarak kabul edilebilir.

Kan şekerini iyi kontrol altında tutan bir diyet, gestasyonel diyabetin hem önlenmesi hem de tedavisidir. Hamilelik sırasında güvenlik açısından incelenmemiş olsa da, tarçın genellikle hamilelikte güvenli kabul edilen ve kan şekerini kontrol etmeye yardımcı olabilecek bir bitkidir - genellikle günde 1 çay kaşığı dozda, kapsüller halinde veya yiyeceklerle alınabilir. Kan şekeri kontrolüne yardımcı olmak için yaygın olarak kullanılan diğer takviyeler, gebelik güvenliği açısından test edilmemiştir. Bu nedenle, gebelik diyabetini doğal bir yaklaşımla tedavi etmede çok yetenekli bir ebe veya doktorla ve optimal bir diyet oluşturmak için bir beslenme uzmanıyla çalışmak, bu sorunu çözmenin en iyi yoludur. Gebelikte tedavi edilmeyen diyabetin bebeğe yönelik potansiyel riskleri nedeniyle, kan şekeri diyetle kontrol edilemiyorsa insülin uygun bir değerlendirmedir. Hamilelikten sonra ve hatta emzirirken bile, yüksek kan şekeri devam ederse, daha geniş bir bitki ve takviye yelpazesi düşünülebilir.

baş ağrısı

Baş ağrıları, en yaygın olarak stres, gerginlik, yorgunluk, dehidrasyon, düşük kan şekeri, kabızlık, dehidrasyon, yetersiz protein alımı veya minerallerin (özellikle kalsiyum ve demir) beslenme yetersizliği gibi birçok nedenden kaynaklanabilir. Baş ağrısı eğilimli kadınlar

Machine Translated by Google

Hamilelik öncesi baş ağrı ları hamilelikte de devam edebilir ve kendilerini yeterince besleyemeyen kadı nlarda baş ağrı sı gelişebilir.

UYARI: Hamileliğin altı ncı ayı ndan sonra aniden başlayan şiddetli baş ağrı ları preeklampsiye işaret edebilir, bu nedenle ebenize veya doktorunuza danı şı n ve buna göre özen gösterin (bu bölümdeki "Preeklampsi" konusuna bakı n). Tedavi edilmeyen preeklampsi hayatı tehdit eden bir duruma dönüşebilir. Sı klı ğı ve ağrı sı artan veya bunlara yatkı n olmayan kadı nlarda ortaya çı kan şiddetli baş ağrı ları , acil tı bbi yardı m gerektiren ciddi bir sorunun işareti olabilir.

GENEL ÖNERİLER

- Stres, kasları nı zı kası lmanı za neden olarak kan akı şı nı azaltı r ve vücudunuzun daha az verimli çalı şması na neden olur.
- Bazen yorgunluk, gerilim tipi baş ağrı ları na neden olabilir, bu nedenle yeterince uyuduğunuzdan emin olun ve mümkün olduğunda şekerleme yapı n.
- Yaratı cı görselleştirme yararlı dı r. Mümkün olduğu kadar uzun süre veya en az on dakika oturabileceğiniz veya gerinebileceğiniz rahat bir yer seçerek başlayı n. Rahatla.
  Gözlerinizi kapatı n ve ayakları nı zdan başlayarak ve başı nı za ulaşana kadar vücudunuzda yavaşça çalı şarak gerginliğin erimesine izin verin. Vücudunuzun farklı kı sı mları , sanki su üzerinde yüzüyormuşsunuz gibi, giderek daha gevşek hale gelmelidir. Ellerin size derinden, hafifçe ya da tercih ettiğiniz şekilde masaj yaptı ğı nı hayal edebilirsiniz. Kendinizi bu rahat durumdayken hayal edin. Zihninizin sizi rahatlatan, rahatlatan ve besleyen bir ortama gitmesine izin verin. Sahilde yürümek, lüks bir banyoda yüzmek veya kuş tüyü bir yatağa derinlemesine dalmak gibi favori bir görüntü seçin. Kendinizi sakin ve gevşemiş hissettiğinizde gözlerinizi açı n ve yavaşça geri dönün.

- Rahatlarken, özellikle size baş ağrı sı nı n nedenini veya olası çarelerini söyleyebilecek herhangi bir görüntüye odaklanı n. Derin gevşeme hallerine girdiğimizde, genellikle uyanı k bilincimizde bizim için hemen mevcut olmayan bilgilere erişebiliriz. Gerginlik görüntüleri görebilir veya hamilelik veya doğumla ilgili korkular yaşayabilirsiniz. Gerginliğin ve kaynağı nı n farkı na vararak onu çözmek için adı mlar atabiliriz. Hamile kadı nlar için gevşeme bantları mevcuttur veya 8. bölümdeki görselleştirme önerilerini kullanarak kendinizinkini yapı n .
- Kabı zlı k, baş ağrı ları nı n yaygı n bir nedenidir. Vücudunuzun atması gereken maddeler geri emilir. Günde en az bir bağı rsak hareketi baş ağrı ları nı hafiflettiği gibi diğer sağlı k sorunları nı da önleyebilir. Daha fazla bilgi için "Kabı zlı k" (bu bölümdeki) konusuna bakı n.

DİYET ÖNERİLERİ

- Hipoglisemi ile sonuçlanan yetersiz beslenme baş ağrı sı na neden olabilir. Yüksek proteinli, yüksek karbonhidratlı atı ştı rmalı klar yardı mcı olabilir.

Machine Translated by Google

- Susuzluk da baş ağrı sı na neden olabilir, bu nedenle gün boyunca yeterli miktarda sı vı için, en azı ndan birkaç saatte bir büyük bir bardak su veya besleyici bir içecek için. Yeterince içmezseniz kavrulmuş, depresif veya sı cak hissedebilirsiniz. Hamile kadı nlar susuz kaldı ğı nda meydana geldiği bilinen bazı kası lmaları nı z olduğunu fark edebilirsiniz. Gün boyunca yeterince yiyip içerek tüm bu semptomları tersine çevirebilirsiniz.
- Kafeinli içecekler (kahve ve soda gibi) ve çikolata baş ağrı sı na neden olabilir. dene onlardan kaçı nı n.
- Demir eksikliği, protein eksikliği gibi baş ağrı sı na neden olabilir. • Diyetinize daha fazla kalsiyum ve magnezyum eklemeniz gerekebilir. Diyet önerileri için 5. bölüme bakı n ve 600 ila 800 miligram kalsiyum ve 300 ila 400 miligram magnezyum içeren bir takviye eklemeyi düşünün.

BİTKİSEL ÖNERİLER

Birçok sinir bitkisi, gerilim tipi baş ağrı ları nı yatı ştı rmak için etkilidir. Sinirler, sinir sistemini yatı ştı rmak ve sakinleştirmek için kullanı lan nazik bitkilerdir. Çay olarak kullanı labilen bitkiler arası nda papatya, melisa, kedi nanesi ve lavanta bulunur. Bu bitkileri tek tek ya da iki ya da üçü bir arada, günde birkaç bardak alarak çay şeklinde alabilirsiniz. Daha şiddetli baş ağrı ları için, bunları tentür olarak kullanı n ve ayrı ca kramp kabuğu veya çarkı felek ekleyin.
Ayrı ca, bu bitkilerin her birinin eşit parçaları nı n bir kombinasyon tentürünü, yine eşit ölçüde kramp kabuğu veya çarkı felek tentürü ekleyerek kullanabilirsiniz. Doz, bir bitki çayı na veya ¼ fincan ı lı k suya eklenen 20 ila 40 damla tentürdür (baş ağrı sı nı n şiddetine bağlı olarak). Etkinliği en üst düzeye çı karmak için on beş dakika içinde ve gerekirse on beş dakika sonra bir ila iki kez tekrarlayı n. Baş ağrı sı normalden daha şiddetliyse, görme bozuklukları , yüksek kan bası ncı , karı n ağrı sı veya diğer olağandı şı semptomlarla birlikteyse veya gerilim baş ağrı sı ndan daha fazla görünüyorsa, lütfen hemen kadı n doğum uzmanı nı z veya ebenizle iletişime geçin.

Rahatlama Çayı

Hamilelik sı rası nda rahatlamak için keyif aldı ğı m bir formül 1 çay kaşı ğı papatya çiçeği, 1 çay kaşı ğı melisa ve ½ çay kaşı ğı lavanta çiçeği içerir. Bu karı şı mı 1 bardak kaynar suda on dakika (kapalı) demlendirin ve sı cak olarak için.

uçuk

Bu bölümde tip 2 genital herpes ele alı nmaktadı r, ancak öneriler tip 1 oral herpes için de geçerlidir.

Machine Translated by Google

Herpes, bir kez kası ldı ğı nda, omurganı n tabanı nda bulunan sinirlerde uykuda kalan viral bir enfeksiyondur. Bu enfeksiyon, stres, yorgunluk ve diyet eksiklikleri tarafı ndan tetiklendiğinde alevlenir. İlk kez hamilelik sı rası nda ve özellikle de doğuma yakı n bir zamanda herpes ile enfekte olan bir kadı n, düşük yapabilir veya bebek doğuştan anomaliler geliştirebilir veya çok hasta olabilir. Bu nedenle, cinsel partnerinizin daha önce uçuğa maruz kalı p kalmadı ğı nı veya uçuk geçirip geçirmediğini bilmeniz önemlidir.

Hamile kalmadan önce herpesi olan kadı nlar, bebeği koruyan virüse karşı antikorlar geliştirdikleri için enfeksiyonu doğum öncesi bebeğe geçirme konusunda minimum risk altı ndadı r. Ancak bir anne aktif genital yaralarla doğum yaparsa herpes enfeksiyonunu bebeğe geçirme riski vardı r ve bu, bebeğin ciddi ve hatta yaşamı tehdit eden bir enfeksiyon geliştirmesine neden olabilir; bu nedenle sezaryen, Amerika Birleşik Devletleri'nde hamileliğin sonunda aktif uçuğu olan kadı nlar için standart bir prosedürdür. Bu, kadı n doğum uzmanları arası nda bir tartı şma konusudur: Avrupalı doktorlar, sezaryenin daha yüksek riskine kı yasla, herpesin bebek için oldukça düşük bir risk olduğunu iddia etmektedirler. Ancak çoğu Amerikalı doktor, aktif uçuk lezyonları nda vajinal doğumun güvenliği konusunda henüz ikna olmuş değil. Açı kçası , bu, çokça düşünmeyi ve ebenizin desteğini gerektiren bir karar olacaktı r. Doğum sı rası nda veya önceki hafta içinde aktif uçuğunuz varsa, evde doğum önerilmez.

Bir uçuk salgı nı nı n semptomları genellikle yaralar ortaya çı kmadan üç ila beş gün önce başlar: grip benzeri duygular, genital bölgede ağrı , yaraları n çı kacağı yerde karı ncalanma veya kaşı ntı , duygusal sinirlilik ve bazen ağrı lı idrara çı kma veya şişmiş lenf düğümleri. Lezyonlar, küçük yaralara dönüşen küçük kabarcı klar olarak başlar ve daha sonra kabuklanı r ve iyileşir. Bir veya daha fazla lezyon olabilir ve serviks de dahil olmak üzere cinsel organları n dı ş veya iç kı sı mları nda görünebilirler. Enfeksiyon, tüm semptomlar boyunca bulaşı cı dı r, bu nedenle, herhangi bir semptomun ilk belirtisinde, yaralar tamamen iyileşene ve artı k görünmez olana kadar cinsel aktivite kesilmelidir. Bu birkaç hafta kadar sürebilir.

Nadine, doğum sı rası nda aktif uçuk lezyonları nedeniyle daha önce iki sezaryen geçirmişti. Bu hamilelikle birlikte, iyi beslenmeyi seçti, herpes'i kötüleştiren yiyeceklerden kaçı ndı ve onu önleyenleri artı rdı . Üçüncü üç aylı k dönemi için her gün ekinezya ve dulavratotu kökü infüzyonu içerek bitkisel bir program izlemeyi seçti ve evde doğum yapmayı planladı . Salgı nları yoktu ve elbette evde vajinal yolla doğum yaptı !

Herpes oldukça yaygı ndı r. Daha önce iki sezaryen geçirmiş bir kadı n da dahil olmak üzere uçuk öyküsü olan birkaç kadı nla çalı ştı m. Üçüncü bebeğini evde hiçbir lezyon olmadan doğurmaya devam etti. Çoğu insan, stres zamanları nda ortaya çı kan fiziksel bir semptom veya sendrom olan bir "vücut barometresine" sahiptir. Ağrı maya başlayan eski bir yaralanma bölgesi, teslim tarihiniz olduğunda gelişen bir baş ağrı sı veya alevlenen uçuk olabilir. Bunlar, çok fazla iç baskı yla uğraştı ğı nı za dair mesajlardı r. Stresin erken belirtilerini tanı mayı öğrenerek yavaşlamayı öğrenebiliriz. Stresli bir zamanı n geleceğini tahmin ediyorsanı z,

Machine Translated by Google

salgı nı önleyen önlemler alabilirsiniz; ve prodromal (preherpes) semptomlar fark ederseniz, bitkileri kullanmaya başlayabilir, stresi giderebilir ve diyetinizi iyileştirebilirsiniz. Nadiren başka bir herpes salgı nı geçirdiğiniz noktaya gelebilirsiniz.

GENEL VE DİYET ÖNERİLERİ

Uçuklu cinsel eşler de buradaki tavsiyelere uyabilir.

- Stresi azaltmak uçuk salgı nları nı önlemeye yardı mcı olacaktı r. Yeterince dinlendiğinizden emin olun ve endişe duymanı za neden olabilecek cinsel sorunları ele alı n. 8. bölümdeki gevşeme ve yaratı cı görselleştirme ile ilgili bölümlere bakı n ve bu uygulamalardan bazı ları nı , özellikle stresli zamanlarda, düzenli olarak yaşamı nı za dahil edin. Yoga veya tai chi gibi bir aktiviteye başlayı n.

- Hangi yiyeceklere ağı rlı k verileceğini ve hangilerinden kaçı nı lacağı nı öğrenmek, onsuz bir hayata doğru bir adı m olabilir. salgı nlar.

- Diyetinizdeki işlenmiş gı daları belirleyin ve sağlı klı gı dalarla değiştirin. Bol taze meyve ve sebze yiyin. Doğal gı da yemek kitapları nı büyük kitapçı larda ve sağlı klı gı da mağazaları nda bulmak kolaydı r ve müthiş bir yemek pişirme ilham kaynağı olabilir. • Arginin ve lizin, genel protein

alı mı mı zı n bir parçası olarak vücudumuzun ihtiyaç duyduğu birçok amino asitten ikisidir. Bununla birlikte, argininin herpes salgı nları na katkı da bulunduğu bilinirken, lisin bunları n önlenmesine yardı mcı olur. Bu nedenle, lizinde daha yüksek ve argininde daha düşük bir diyet, herpes önleme diyetinin bir parçası dı r.

- Bu liste, tüm yüksek argininli gı dalardan tamamen kaçı nmanı z gerektiği anlamı na gelmez, ancak sağduyu, çikolata ve kahve gibi sağlı k için gerekli olmayan gı dalardan kaçı nı lması nı gerektirir. Örneğin, kepekli tahı llar, yüksek lizinli gı dalara ağı rlı k verilerek ölçülü olarak yenilmelidir. • Günde 1000 mg lizin takviyesi uçuk salgı nları nı önlemeye yardı mcı olabilir. •

Salgı nı önlemek için günde 1.000 miligram ve salgı n sı rası nda günde 2.000 miligram C vitamini

kullanı n. Hamilelik sı rası nda bu dozu aşmayı n.

Yüksek Argininli Gı dalar

Diyetinizde bunları azaltı n:

- Esmer pirinç
- Keçiboynuzu
- Çikolata, kahve ve kafeinli çaylar
- Hindistan cevizi
- Patlı can •

Nohut (nohut)

Machine Translated by Google

- Yeşil biberler
- Mantarlar
- Fı ndı k
- Yulaf
- Kuru üzüm
- Tohumlar
- Şeker
- Domates
- Buğday

Yüksek Lizinli Gı dalar

Diyetinizde bunları vurgulayı n:

- Fasulye
- Biftek
- Peynir, süt ve yoğurt • Tavuk
- Yumurta • Taze balı k
- Taze sebzeler • Besin mayası • Filizler

BİTKİSEL ÖNERİLER

Uçuğun önlenmesi ve tedavisi için sinirleri besleyen, tonlandı ran ve sakinleştiren bitkiler alabilirsiniz. (Unutmayı n, sinirler virüsün vücutta gerçekte bulunduğu yerdir.)
Bu şifalı bitkiler dahili ve topikal olarak antiviral kapasiteye sahiptir, bağı şı klı ğı güçlendirir, vücuttaki nemli ı sı yı azaltı r ve eski şifalı bitki uzmanları nı n dediği gibi "kanı temizler":

- Stresi azaltmak ve sinir sistemini tonlamak için birincil şifalı bitkiler antiviral sinirler, melisa ve St. John's wort'tur. Ayrı ca bir formülde papatya, lavanta, çarkı felek, takke ve kedi nanesi bulunabilir. Tentürleri ı lı k suda, doğrudan dilin altı nda alı n veya bir bitki çayı na ekleyin. Ortalama dozaj, günde iki ila üç kez, bunlardan herhangi birinin (veya bu miktarda bir kombinasyonun) ½ ila 1 çay kaşı ğı dı r. • Aşağı daki ilacı n hamilelik sı rası nda herpes salgı nları nı önlemede sürekli olarak etkili olduğu kanı tlanmı ştı r. Antiviral potansiyelin yanı sı ra bağı şı klı k arttı rı cı özelliklere sahiptir ve pelvisteki nemi ve ı sı yı azaltı r. Ekinezya kökü ve dulavratotu kökünden yarı m ons bir litrelik bir kavanoza koyun; Kavanozu kaynar suyla doldurun, kapağı nı sı kı ca kapatı n,

Machine Translated by Google

ve sekiz saat demlenmeye bı rakı n. Süzün ve için, ertesi günün porsiyonunu buzdolabı nda saklayı n. Bu demlemeyi kavanozda veya yalı tı mlı bir kapta yanı nı zda taşı yabilirsiniz. Dozaj günde 2 bardak, tercihen günde dört kez ½ bardaktı r. Düzenli salgı nları nı z varsa, bu ilacı hamilelik boyunca almalı sı nı z; aksi takdirde, prodromal semptomlar fark ederseniz almaya başlayı n ve tüm semptomlar geçene kadar devam edin. Salgı nları n sı klı ğı nı ve süresini azaltacaktı r. Bu bitkileri aldı ğı nı z her hafta için, bitkilere karşı hassasiyet oluşması nı ve dolayı sı yla etkinliğin azalması nı önlemek için üç günlük bir ara verin (örneğin, yedi gün alı n, üç gün tatil yapı n). Doğum zamanı na doğru salgı nları önlemek için, üçüncü trimester boyunca (önerilen aralarla) düzenli olarak alı n.

- Ekinezya ve dulavratotu tentür şeklinde de alı nabilir: Yukarı da önerilen aynı yolu izleyerek infüzyon yerine günde dört kez 30'ar damla alı nı r.
  Lezzet için nane eklenebilir.
- Çeşitli antiviral bitkilerle herpes kabarcı kları nı etkili bir şekilde tedavi edebilir, rahatsı zlı ğı azaltabilir ve iyileşmeyi hı zlandı rabilirsiniz. Meyan kökü ve St.John's wort tentürlerinin basit bir kombinasyonu çok etkili olabilir ve taze bir pamuklu çubukla yaralara düzenli olarak uygulanabilir. Bu bitkilerin her ikisi de herpes virüsünün tedavisi için özeldir.
- Aynı sefa yağı tentürü etkilenen bölgelere pamuk veya çubukla sürülebilir; Kantaron yağı , prodromal faz sı rası nda etkilenen bölgeye sürülebilir; propolis tentürü, sı zan yaraları hı zla iyileştirebilir ve topikal olarak ağrı yı azaltabilir.
- Eşit miktarda dulavratotu kökü, ekinezya, nergis, karakafes kökü ve mür karı şı mı ile yapı lan oturma banyoları yapı n; Dört saat boyunca litre suya 2 ons kuru ot demleyin.
- Son zamanlarda yapı lan bir çalı şmada, melisa özütünün topikal olarak uygulanması yla herpes hastaları nda semptomlarda önemli iyileşme ve yaraları n kabuk bağlaması nı n hı zlandı ğı gösterilmiştir. Hazı rlı k oldukça konsantre olması na rağmen, bu bitkiyi oturma banyoları na eklemeyi ve etkilenen bölgeye melisa özlerini sürmeyi faydalı bulabilirsiniz. Hem rahatlatı cı hem de potansiyel olarak antiviral olduğu için, dulavratotu ve ekinezya infüzyonunuza birkaç yemek kaşı ğı kurutulmuş bitki veya bir avuç taze yaprak eklemek isteyebilirsiniz. Çalı şma, etkili olabilmesi için tedavinin enfeksiyonun erken evrelerinde başlaması gerektiği sonucuna vardı .

Bu tavsiyeler aynı zamanda oral (tip 1) herpes (uçuk) için de geçerlidir. Herpes cilt teması yoluyla bulaşı r; Her iki tipten birine sahipseniz ve yeni doğmuş bir bebeğe bakı yorsanı z, dikkatli hijyen önemlidir. Altı aya kadar olan bebekler, yüzde 50'ye varan ölüm oranı yla herpes virüsüne karşı oldukça hassastı r.

DİKKAT: Uçuk veya aktif uçuk öyküsü olan bir aile üyesi varken bebek herhangi bir hastalı k belirtisi gösteriyorsa, bebek için acil tı bbi yardı m alı n.

Yüksek tansiyon

İki tür yüksek tansiyon vardı r: hamilelikten önce var olan yüksek tansiyon

Machine Translated by Google

ve genellikle yirmi haftalı k gebelikten sonra ortaya çı kan gebeliğe bağlı hipertansiyon (PIH). Her ikisi de bebeğe yeterli kan akı şı nı tehlikeye atabilir, düşük doğum ağı rlı ğı ve ölü doğum risklerini artı rabilir ve plasentanı n arkası ndaki kanı n gücü nedeniyle plasentanı n erken ayrı ldı ğı bir durum olan plasentanı n ayrı lması riskini artı rabilir. rahim duvarı ndan, anne ve bebek için potansiyel olarak tehlikeli bir durum.

Gebelikte yüksek tansiyon ayrı ca preeklampsi ve eklampsinin ciddi komplikasyonları nı n habercisi olabilir. Gebelikte hipertansiyonu olan tüm kadı nlar kalifiye bir ebe veya doktor tarafı ndan görülmelidir.

GENEL VE DİYET ÖNERİLERİ

- Hamileyseniz ve hipertansiyonunuz varsa, diyetinizi değerlendirmenize ve iyileştirmenize yardı mcı olabilecek bir beslenme uzmanı veya doktorla birlikte çalı şı n.
- Önleme anahtardı r ve en iyi şekilde optimal diyet ve yeterli folat veya folik asit alı mı ile yapı lı r. Bazı kadı nları n günde 1 ila 4 gram aktif folata (metilfolat) ihtiyacı olacaktı r, özellikle de homosistein seviyeleri yüksekse veya ebeniz veya doktorunuz tarafı ndan kontrol edilebilecek MTHFR genindeki değişiklikler pozitifse. Bu, 5. bölümde , Hamileyken Ne Yemelisiniz bölümünde ele alı nmı ştı r .
- Yüksek tuz alı mı uzun süredir hem hamile kadı nlarda hem de genel popülasyonda yüksek tansiyon gelişimi ile ilişkilendirilmiştir. Ek olarak, hamile kadı nlara uzun süredir su tutulması nı önlemek için tuz alı mları nı azaltmaları söylendi. Bununla birlikte, çok sayı da çağdaş araştı rma, hamilelik sı rası nda yetersiz tuz alı mı nı n hem yüksek tansiyon hem de ödem gelişimine katkı da bulunarak tehlikeli olabileceğini göstermiştir. Bunun nedeni, tuzun hamilelik sı rası nda gerekli olan kan hacmini yeterince genişletmeye yardı mcı olması dı r. Tuz eksikliği kan hacminin daralması na neden olur, bu nedenle kalp daha az kan hacmini dolaştı rmak için daha çok çalı şmak zorundadı r ve kan damarları da daralarak daha yüksek tansiyona yol açar. Hamilelik sı rası nda yeterli miktarda tuza ihtiyacı nı z var. Anahtar, ne tür bir tuz aldı ğı nı zdur. Hazı r ambalajlı yiyeceklerin çoğunda, hı zlı yiyeceklerde ve sofra tuzu olarak kullanı lan normal sofra tuzu, klor, dengeleyiciler ve hatta bazen şeker açı sı ndan yüksektir ve yüksek tansiyona katkı da bulunabilir.

Beth, ilk okuma olan 106/60'tan sabit bir 128/74'e yükselmiş kan basıncı yaşamaya başladı . Anne otu ve alı ç ekstresi programı na başladı , iş yükünü azalttı ve sı vı alı mı nı artı rdı . Kan basıncı yükselmeye devam etmedi ve ortalama 124/68'de stabilize oldu.

- Önemli olan, sağlı klı gı da mağazaları nda ve birçok süpermarkette bulunan deniz tuzu, tamari (doğal soya sosu) veya toprak tuzu kullanarak yiyeceklerinizi hafifçe tuzlamaktı r. Aşı rı tuzlu paketlenmiş ürünleri ve hı zlı yiyecekleri azaltı n ve taze hazı rlanmı ş sebzeler yiyin. Yaz mevsiminde, yemeklerinizi tatlandı rmak için tuzlayarak terleme yoluyla kaybedilen fazla tuzu yerine koymanı z gerekebilir.

Machine Translated by Google

• Ailemin yı llardı r kullandı ğı lezzetli ve besleyici tuzlu çeşniye gomasio denir, susam ve tuz karı şı mı dı r (goma "susam"; sio, "tuz" anlamı na gelir). Kombinasyonun tuzu vücut hücreleri tarafı ndan daha kullanı labilir hale getirdiği söylenir. Hazı rlamak için, bir tavada bir bardak çiğ, kabuğu çı karı lmı ş susam tohumları nı "patlamaya" ve açı k kahverengiye dönene kadar kı sı k ateşte kavurun. Tohumları n yanması nı önlemek için sürekli karı ştı rı n. Bitmeden hemen önce 1 yemek kaşı ğı deniz tuzu ekleyin ve bir dakika daha karı ştı rı n. Hafifçe soğuduğunda, bir karı ştı rı cı da veya suribachi adı verilen geleneksel bir Japon havanda ve tokmakla (birçok Asya marketinde bulunur) karı şı m çoğunlukla öğütülene ancak toz haline getirilmeyene kadar öğütün. Gomasio tahı llara, fasulyelere, pişmiş sebzelere ve salatalara serbestçe serpilebilir. Buzdolabı nda iki haftaya kadar saklanabilir, ancak en iyi şekilde bir hafta içinde tüketilir.

• Gün boyunca bol sı vı tüketin. Yeterince sı vı içmeyi hatı rlamamı n bir yolu, her sabah masama yarı m galonluk bir sürahi su koymak ve o akşama kadar olabildiğince yakı nı nı içmektir. Suyu bitki çayı yapmak için de kullanabilirsiniz ve bu yarı m galona saymak için et suyu ve taze yapı lmı ş meyve veya sebze suları gibi diğer sı vı ları içebilirsiniz.

• Diyette yetersiz esansiyel yağ asitleri (EFA'lar) alı mı da hipertansiyon ile ilişkilidir. Çiğ salatalara ve diğer yemeklere doymuş yağ oranı yüksek yağlar yerine ceviz yağı veya aspir yağı eklenerek iyileştirilebilir. EFA'lar kan damarları nı genişletmeye yardı mcı olur, böylece yüksek tansiyonu düşürür. Somon gibi yağlı , derin su balı kları EFA'larda yüksektir. Günlük salataya 1 çorba kaşı ğı çiğ keten tohumu yağı ekleyerek diyetinizi tamamlayabilirsiniz (ı sı EFA'ları yok ettiği için yağı pişirmeyin). Veya günde iki adet 500 miligramlı k çuha çiçeği veya siyah frenk üzümü çekirdeği yağı kapsülü alı n.

• Ham zeytinyağı , onu günlük olarak kullanan İtalyan kadı nlarda düşük düzeyde kalp hastalı ğı ile ilişkilidir. Almanya'da, esansiyel hipertansiyon tedavisinde zeytin ağacı nı n yaprakları ndan elde edilen bir öz kullanı lı r. Yaprakları hamilelikte kullanı ma uygun olmasa da günlük olarak diyete çiğ zeytinyağı eklenmesi yüksek tansiyonu olan kadı nlar için faydalı olabilir (ve önleyici olarak işlev görebilir). Sote sebzeler veya kı zarmı ş pilav yerine, zeytinyağı ve diğer çeşnilerle tatlandı rı lmı ş basit buharda pişirilmiş sebzeler hazı rlamak isteyebilirsiniz.

• Çiğ sarı msağı kullanmanı n pratik bir yolu, yiyeceklerinizi çeşnilendirmek için bir parça sarı msak yağı bulundurmaktı r. Bütün bir soğanı soyup kı yı n ve 1 bardak zeytinyağı ile bir kavanoza koyun. Birkaç gün tezgahta veya buzdolabı nda bekletip günde bir kez sarı msak ve hepsini salata, fasulye, makarna veya tam buğday ekmeği üzerine kullanmaya başlayı n. Zeytinyağlı ve sarı msaklı ekmek, İtalyan yemeklerinin lezzetli bir geleneksel eşlikçisidir. • Günlük egzersiz, dolaşı m fonksiyonunu iyileştirmeye yardı mcı olur ve bu nedenle, yüksek tansiyonu düşürmeye yönelik herhangi bir programı n önemli bir parçası dı r. Yirmi dakikalı k tempolu bir yürüyüş, sabit bir bisiklet üzerinde egzersiz yapmak, yüzmek veya kan dolaşı mı nı zı harekete geçiren sevdiğiniz herhangi bir egzersiz mükemmeldir.

Machine Translated by Google

• Soğan ve sarı msağı yemeklerde, salata sosları nda ve salatalarda kullanı n •
Günde 2 ons şekersiz nar suyu için, 8 ons suyla seyreltilmiş (veya spritzer olarak karbonatlı suda!)

• Egzersiz ne kadar önemliyse, her gün rahatlama, stresi azaltma, meditasyon ve benzeri şeyler için ayrı lan zaman da önemlidir. Buna dönüşümlü olarak kutsal zamanı m, kutsal zamanı m, inziva zamanı m ya da sadece yer almak diyorum. Gevşemeye, endişelerden ve dünyevi kaygı lardan kurtulmaya, kendi içinizde huzurlu bir yer bulmaya, merkezlenmiş hissetmeye, derin nefes almaya ve fiziksel gerilimi bı rakmaya adanmı ş bir zamandı r. Ara sı ra, eğer yapabiliyorsanı z, profesyonel bir masaj terapistinden, eşinizden veya yakı n bir arkadaşı nı zdan tam vücut masajı yapı n. Bu derin gevşeme deneyimi, egzersiz sürenizi veya bir yoga seansı nı doğrudan takip ediyorsa özellikle etkilidir. Vücudunuzun huzursuzluğu az önce yaptı ğı nı z aktiviteden azalı r ve kan dolaşı mı nı z ve oksijenlenmeniz zirvededir, bu da aslı nda derin dinlenmeyi destekler. (Bütün gün dı şarı da oynadı ğı nı zda ne kadar iyi uyuduğunuzu hatı rlı yor musunuz?) Rahatlama ve yaratı cı görselleştirme hakkı nda daha fazla öneri için 8. bölüme bakı n.

• Sol tarafı nı za yirmi dakika kadar dinlenmek, kalbinizin ve dolaşı m sisteminizin çalı şması nı kolaylaştı racağı ndan kan bası ncı nı düşürmeye yardı mcı olabilir. Halihazı rda yüksek kan bası ncı nı z varsa, doğum sı rası nda bu mükemmel bir pozisyondur.

• Endişeleriniz konusunda kendinize, ebenize veya diğer bakı m sağlayı cı nı za karşı dürüst olun. Bu çok önemlidir, çünkü kaygı ları nı zı bastı rma çabası yüksek tansiyona katkı da bulunabilir. Örneğin, bir keresinde entelektüel olarak evde doğum yapmak isteyen, ancak birçok düzeyde doğumdan çok korkan bir çiftle çalı şmı ştı m. Endişelerini gidermelerine yardı mcı olma çabaları ma rağmen, doğum konusunda rahat oldukları nda ı srar ettiler ve bebeği evde doğurmak istediler. Kadı n nihayet doğumu birkaç hafta geride bı rakarak doğuma başladı ğı nda tansiyonu dramatik bir şekilde yükseldi. Kan bası ncı nı n varı şta normale döndüğü doğum için hastaneye gitmeyi seçtik. Tanı nmı ş bir üniversitede büyük bir ebelik öğretim programı nı n başkanı olan ebe-hemşireye bu fenomenden bahsettiğimde, kadı nları n psikolojik olarak kendilerini hastaneye götüren semptomlar yaratabileceklerini ve yaratabileceklerini belirterek bunu doğruladı . kendilerini gerçekten daha güvende hissediyorlar. Teknolojik olarak gelişmiş bir doğumun en güvenli kabul edildiği kültürümüzde, yüksek tansiyonu sadece "psikolojik bir faktör" olarak göz ardı edemeyiz.

• Tansiyon kontrolü, doğum öncesi muayenede, ilk geldiğinizde değil, yalnı zca paltonuzu çı karı p dinlenme fı rsatı bulduktan sonra kontrol edilmelidir. çok sı kı olması tansiyonunuzun yüksek görünmesine neden olur. • Komik filmler stresi azaltmak için harikadı r!

BİTKİSEL ÖNERİLER

Machine Translated by Google

• Kan basıncındaki artış stres ve endişe ile ilgiliyse, şifalı bitkiler yardımcı olabilir. Bunlara melisa, papatya, lavanta, takke ve çarkıfelek çayları dahildir. Yüksek tansiyonu önlemek için bu bitkilerden herhangi birinden tek başına veya günde iki kez kombinasyon halinde bir çay için veya yüksek tansiyonu azaltmak için gün boyunca bir litreye kadar yudumlayın. Bu bitkilerin çoğu, günde iki ila dört kez alınan ½ ila 1 çay kaşığı genel dozajda tentür olarak da kullanılabilir (melisa ve papatya çay olarak en iyisidir). • Kramp kabuğu, alıç (meyveler, yapraklar ve çiçekler), karayılan otu ve ana otu tentürlerinin eşit kısımları tansiyonu ve hafif hipertansiyonu azaltmak için mükemmel bir bitkisel kombinasyondur. Kramp kabuğu, kas ve sinir gerginliğini azaltarak fiziksel stresi azaltır; alıç, periferik kan damarlarını genişleten ve kalp debisini iyileştiren ve kalp üzerindeki gerilimi azaltarak kan basıncını düşüren bir kardiyotoniktir; karayılan otu sinirleri ve kasları gevşetir ve periferik kan damarlarını genişletir; Nazik bir antispazmodik ve sinir bozucu olan anaç otu, kas gerginliğini ve duygusal stresi azaltır - hipotansif özelliklere sahip acı glikozitler içerir, yani kan basıncını düşürmeye yardımcı olurlar. Bu kombinasyon, ilk üç aylık dönemden sonra başlayan bir tentür olarak alınabilir.

hiperemezis gravidarum

Bu, aşırı derecede kustuğunuz ve hiçbir şeyin çoğunu bastıramadığınız, hayati besinleri ve sıvıları kaybetmenize ve fiziksel olarak bitkin ve duygusal olarak bitkin düşmenize neden olan bir durumdur. Şiddetli ise, mineral ve elektrolit dengesizliği ile klinik olarak susuz kaldığınız, yaşamı tehdit eden bir tıbbi acil duruma dönüşebilir; düşüklere de katkıda bulunabilir. Tedavi, hastaneye yatmayı, genellikle sıvıları, elektrolitleri ve besinleri değiştirmek için intravenöz sıvıları ve ayrıca kusmayı kontrol etmek için ilaçları gerektirir.

Bu durum için tıbbi tedavi almalısınız, ancak evde tedavi ile sorunun ciddiyetini azaltabilir ve sorunun ciddileşmesini önleyebilirsiniz. Aşağıdaki tedavi kombinasyonları ciddi hastalıklardan kaçınmanıza yardımcı olabilir. Tam iyileşmeyi fark etmek birkaç gün alabilir, ancak ilk yirmi dört saat içinde önemli bir gelişme görmeniz gerekir. Bu önerilerden bir rahatlama bulamazsanız veya durumunuz kötüleşirse, hemen tıbbi yardım alın.

GENEL ÖNERİLER

Bu bölümdeki "Sabah Bulantısı" başlığı altındaki genel önerilerin tümüne uyun.

DİYET ÖNERİLERİ

• Her kustuğunuzda az miktarda sıvı için. Ayrıca, bunu gün boyunca yapın. Her on beş ila otuz dakikada bir çeyrek fincan sıvı bile hayati önem taşıyan maddelerin yerine konmasına yardımcı olabilir.

Machine Translated by Google

sı vı lar. Ayrı ca, klinik açlı ğı önlemek için kustuktan sonra küçük bir porsiyon yemek yemeye çalı şı n.

- Elektrolitlerinizi dengede tutmak için 3rd Wind, Gatorade veya Recharge için. Veya tercihen Rehidrasyon İçeceğini dörtte bir oranı nda hazı rlayı n ve gün boyunca, en fazla beş dakikada bir yudumlayı n. Kussanı z bile, yine de biraz alacaksı nı z ve birkaç saat içinde kusma sı klı ğı nı azaltacaktı r. Bu müstahzar, yoksul ülkelerde şiddetli kusma ve ishal vakaları nda bile dehidrasyon ve elektrolit dengesizliğini önlemek ve dengelemek için dünya çapı nda bir çare olarak kullanı lmaktadı r.
- Kusuyorsanı z ve beslenmenizi engelleyemiyorsanı z, besleyici bir lavman, ağı z yoluyla tolere edilemeyen besinleri ve sı vı ları aşı lamak için etkili bir yöntemdir. Bu, birkaç kez işe yaradı ğı nı gördüğüm mükemmel bir teknik. Bir hastanede intravenöz sı vı ihtiyacı nı önleyebilir. Lavmanı hazı rlamak için 2 yemek kaşı ğı pekmezi 2 bardak ı lı k kaynak suyuyla karı ştı rı n ve solüsyonu lavman çantanı za veya şişenize koyun. Göğsünüz yere yakı n olacak şekilde sol tarafı nı za veya ellerinize ve dizlerinize uzanarak yavaşça lavmanı alı n. Oldukça susuz kalmı şsanı z, aslı nda tüm sı vı yı tutabilirsiniz; emilmiş olacaktı r. Bu, kusmanı n akut fazı nda günde iki defaya kadar yapı labilir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Gün boyunca iki saatte bir tekrarlanan 20 ila 40 damla yabani yam tentürü alı n ve ayrı ca gün boyunca zencefil çayı nı yudumlayı n. Diğer bitkisel önerilerden birkaçı nı da deneyin. • Kusmanı n oldukça etkili bir tedavisi, midenize (karnı nı zı n üzerine değil, doğrudan midenizin üzerine) ı lı k tuzlu bir paket uygulamaktı r. Bunu yapmak için ½ su bardağı deniz tuzunu bir tavada üç dakika ı sı tı n. Bir yastı k kı lı fı na tuz koyun, çok sı cak olacaktı r.

  Yastı k kı lı fı nı (veya başka bir uygun çuvalı) küçük bir kare veya dikdörtgen "yastı ğa" katlayı n ve uygulayı n. Çok sı caksa, uygulamadan önce pedi bir havluya sarı n. Bu Japon tedavisi mideye nüfuz eden sı caklı k göndererek spazmları ve soğuğu azaltı r ve kusma sı klı ğı nı azaltı r. Kusmanı n yaklaştı ğı nı hissettiğinizde veya tekrar tekrar kustuysanı z bunu yapı n.

Rehidrasyon İçeceği •

1 litre su

• 1 limon suyu

• 1 ila 2 yemek kaşı ğı bal • ¼ çay kaşı ğı tuz • ¼ çay kaşı ğı kabartma tozu

İsterseniz su ve limonu yarı m litre su ve portakal suyuyla değiştirebilirsiniz.

Machine Translated by Google

Hazı msı zlı k ve Mide Ekşimesi

Hazı msı zlı k ve mide ekşimesi (geğirme, gaz, ara sı ra mide rahatsı zlı ğı) birkaç nedenden dolayı gebelikte sı k görülür. Düz kasları yumuşatan artan progesteron seviyesi de sindirimi yavaşlatı r ve bazen midenin üst kı smı ndaki kapağı n tam olarak kapanmaması na neden olarak mide asidi geri akı şı nı daha olası hale getirir. Bu, zaten sindirim şikayetlerine yatkı n olan kadı nlarda daha yaygı ndı r. Bebeğin büyüyen boyutu da mide üzerinde yukarı doğru büyük bir baskı oluşturur. Makul yeme alı şkanlı kları ve hafifçe yatı ştı rı cı şifalı bitkiler, sindirimi uyarmaya yardı mcı olan yiyecekler ve şifalı bitkiler gibi, genellikle bu sorunları azaltı r.

Reçetesiz antasitler veya kabartma tozu kullanmayı n: bunlar genellikle hamilelik sı rası nda kontrendikedir (oral rehidrasyon içeceği bir istisnadı r).

GENEL ÖNERİLER

- Diyet tavsiyeleri (aşağı da verilmiştir) bu yaklaşı mı n en önemli parçası olduğundan, size uygun olanlara uyun.
- Yatmak mide ekşimesine neden oluyorsa, başı nı zı n altı na fazladan yastı k koyarak uyuyun. • Yatmadan önce yapı lan derin gevşeme egzersizleri (bkz. bölüm 8) gece mide ekşimesini de hafifletebilir.
- Fiziksel semptomlar bazen psişik ve duygusal dengesizliğin bir tezahürüdür. Günlük yaşamı nı zda "sizi yakan" veya sindiremediğiniz şeylere bir göz atabilirsiniz. Bunalmı ş veya kı zgı n hissediyor musunuz? Bu, enerjinizin serbest akı şı nı engelleyen herhangi bir sorunla başa çı kmak için iyi bir zamandı r. Size ağı rlı k veren sorunları yazmak, değerlendirme yapmak için iyi bir yoldur. Yükünüzü hafifletmenin yolları nı bulabilirsiniz.

DİYET ÖNERİLERİ

- Sindirimi zor olan yağlı , ağı r, zengin ve baharatlı yiyecekler mide ekşimesinin başlı ca suçluları dı r. Özellikle akşam yemeğinde sizi ağı rlaştı ran yiyeceklerden kaçı nı n.
- Büyük öğünler yerine küçük, sı k atı ştı rmalı klar yiyin. Bir seferde tüketilen çok miktarda yiyecek midenize oturabilir ve size katı lmayabilir.
- Akşam yemeğini yatmadan en az iki saat önce yiyin ve akşam geç saatlerde karnı nı z acı ktı ysa hafif bir şeyler atı ştı rı n. Yoğurt geleneksel bir mide yanması ilacı dı r.
- Sindirim faaliyetini iyileştirmek için, yemeğinizin tadı nı iyice çı karmaya zaman ayı rarak, yavaş yemeye çalı şı n. • Bazı kadı nlar yemekleriyle birlikte sı vı içmenin kendilerini kötüleştirdiğini düşünüyor; diğerleri için yemek sı rası nda bir bardak su veya yemekten hemen önce bir bardak greyfurt suyu sindirime yardı mcı olur. Sizin için neyin işe yaradı ğı nı görmek için her iki yolu da deneyin. • Çiğ bademde bulunan bir madde (siyanojenik glikozit) bademciklerin aktivitesini arttı rı r.

Machine Translated by Google

parasempatik sinir sistemi, bu da vagal tonusu artı rı r (sinirlerinizden birinin yanı tı , vagus siniri olarak bilinir), kalp atı ş hı zı nı yavaşlatı r ve sindirimi iyileştirir. Atı ştı rmalı k olarak veya yemekten sonra küçük bir avuç işinizi görecektir. Onları yavaşça çiğneyin. Çiğ kaju da benzer bir etkiye sahip olabilir.

• Fı rı nda patates bazen yardı mcı olur. Bir parça tereyağı veya az miktarda peynir ve biraz tuz, mükemmel bir atı ştı rmalı k veya küçük bir öğün olur.

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Kaygan karaağaç kabuğu, mide yanması nı gidermek için harikadı r. En iyi düzenli olarak veya bir mide ekşimesi nöbeti sı rası nda alı nı r. Kaygan karaağaç kullanmanı n en kolay yolu, bir sağlı klı gı da mağazası ndan Thayers Slippery Elm Pastilleri satı n almaktı r. Hamilelik sı rası nda özgürce kullanmak tamamen güvenlidir, bu nedenle birkaç paket satı n alı n ve birini el çantanı zda, diğerini komodininizde bulundurun. Sade, hafif akçaağaç şurubu benzeri bir tada sahiptirler ve mide yanması nı azaltmak için inanı lmaz derecede etkilidirler. Doz başı na iki ila dört pastil emdirin ve günde üç doza kadar alı n.

• Kendi kaygan karaağaç pastillerinizi de yapabilirsiniz. (Karşı sayfadaki kenar çubuğuna bakı n.)

DİKKAT: Hamileyken öksürük otu veya karakafes kökü içeren pastillerden kaçı nı n.

• Alternatif olarak kaygan karaağaç çayı yapabilirsiniz. 1 çay kaşı ğı bitkiyi bir bardak kaynar su veya ı lı k sütle karı ştı rı n; bir çay kaşı ğı bal ve bir tutam tarçı n ekleyin. • Eski bir Hint tı p sistemi olan

Ayurveda tı bbı na göre, vücutta üç sı vı veya temel etki vardı r: kapha, sı vı madde; pide, ateş; ve vata, rüzgar. Bağı rsaklardaki fazla vatanı n sinirsel sı kı ntı lara neden olduğu söylenir.

İlginç bir şekilde, Ayurvedik terimlerle "rüzgarı " azaltmak için kullanı labilecek şifalı bitkiler, genel sindirim şikayetlerini de azaltabilir. Yemekten sonra Sindirim Çayı hazı rlayı n ve için (aşağı daki kenar çubuğuna bakı n) veya sindiriminizi kolaylaştı rmak için yatmadan önce alı n.

• Karahindiba hamilelerin hazı msı zlı k için kullanabilecekleri mükemmel bir acı toniktir. Günde dört kez veya bir mide ekşimesi nöbeti geçirdiğinizde yirmi damla tentür alı n.

Kaygan Karaağaç Pastilleri ¼

fincan kaygan karaağaç tozu alı n ve ne kuru ne de yapı şkan olmayan bir hamur yapmak için yeterli bal ile karı ştı rı n. Ek lezzet için 2 ila 5 damla nane yağı , limon yağı veya vanilya aroması ekleyin. Küçük bir kesme tahtası nı biraz ekstra tozla tozlayı n. Şimdi uzun, ince bir rulo oluşturmak için hamurunuzu bu tozun içinde yuvarlayı n (modelleme kilinden yapı lmı ş bir yı lan gibi). Ardı ndan, ruloyu bezelye büyüklüğünde veya biraz daha büyük küçük parçalar halinde kesin. Bunları küçük toplar haline getirin ve bir kurabiye kağı dı na yerleştirin ve 250°F'de yaklaşı k bir saat pişirin. Tamamlandı ğı nda, bunlar hazı msı zlı k (ve boğaz ağrı sı) için emmek için harikadı r.

Machine Translated by Google

Sindirim Çayı

Bir çaydanlığın içine aşağıdakilerden her birine ½ çay kaşığı koyun:
- kedi nanesi veya melisa
- papatya
- nane
- rezene veya anason tohumları

Otların üzerine 2 bardak kaynar su dökün, tencerenin kapağını kapatın ve on dakika demlenmesini bekleyin. Süzün, 1 çay kaşığı bal ile tatlandırın ve ılık olarak için.

Uykusuzluk ve Anksiyete

Uykusuzluk hamilelikte sık görülen bir sorundur. Uyumak zor olabilir ve idrar yapmak için kalkmak zorunda kalırsanız veya bebeğin hareketleri sizi uyandırırsa tekrar uykuya dalmakta zorlanabilirsiniz. Bu bölüm size uykusuzluğun tedavisi için önerilerin yanısıra endişelerinizi gidermek için kullanabileceğiniz teknikler sunar.

GENEL ÖNERİLER

- Akşamları yatmadan önce kendinize dinlenme zamanı vermeye çalışın. Bütün gün kendinizi zorlarsanız, vücudunuzun aniden vites değiştirmesi beklenemez. Bunun yerine, akşamları aktivite düzeyinizi yavaşlatarak, uyarıcı etkileri (televizyon, telefon görüşmeleri, bilgisayar, gazete) azaltarak bedeninizi ve zihninizi daha sessiz bir duruma getirin. Çocukları za keyifli bir kitap okuyun, banyo yapın veya yürüyüş yapın, şiir veya hikaye okuyun; yavaşlayarak, uyku için gereken rahat duruma daha yakın olacaksınız. • Düzenli egzersiz vücudun kalsiyum kullanımını artırır ve bu da gevşemeye yardımcı olur. Haftada en az üç kez, her seferinde yirmi dakika hafif aerobik egzersiz yaparsanız, uyku yeteneğinizi büyük ölçüde artıracaksınız.

DİYET ÖNERİLERİ

- Uykusuzluğun en yaygın nedenlerinden biri açlıktır. Huzursuz, dokunmaya karşı aşırı duyarlı ve hafif mide bulantısı hissedebilirsiniz. Belki de belli belirsiz bir açlık hissine sahip olabilirsiniz ama bir şeyler atıştırmak için çok yorgunsunuz. Eğer durum buysa, probleminizin çözümü basit olabilir: yatmadan önce yüksek proteinli, özellikle de kalsiyum açısından zengin bir atıştırmalık yiyin. • Bazı kadınlar için (ben dahil), ara sıra gecenin bir yarısı uyandığınızda tekrar yemek yeme ihtiyacı duyabilirsiniz. Eşinizden kalkıp sizin için bir şeyler atıştırmasını isteyebilirsiniz. Ya da acıkmayı tahmin edebilir ve yatağınızın yanında atıştırmalık bir şeyler bulundurabilirsiniz: bir kase yoğurt, bir muz, bir avuç badem, tost veya kraker üzerine badem ezmesi, hatta bir fincan çorba - herhangi bir şey

Machine Translated by Google

besleyici ve dolgun.

• Kalsiyum ve magnezyum gevşemeyi artı rı r ve uykusuzluğun tedavisinde ve kasları n gevşemesinde yardı mcı olabilir. Her gece yatmadan önce 800:400 miligram veya 600:300 miligram aralı ğı nda 2:1 oranı nda kalsiyum/magnezyum içeren bir takviye alı n. Kafeinli gı dalar, kahve, çikolata ve soda, vücuttaki kalsiyum reseptör bölgelerine bağlandı kları için kalsiyum emilimini engelleyebilir.

• Pancar ve ı spanak gibi oksalik asit içeriği yüksek bitkiler, haftada bir veya iki defadan fazla olmamak üzere ölçülü olarak yenmelidir. Bunun nedeni, yüksek miktarlarda düzenli oksalik asit tüketiminin böbrek taşları na yol açabilmesidir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Bitkisel sinirler sinir sistemini rahatlatı r ve hafif sakinleştiricidir; bazı ları kalsiyum açı sı ndan zengindir. Uyumanı za yardı mcı olmak için kullanı labilirler. • Kronik uykusuzluk altta yatan endişeleri ve beslenme eksikliklerini gösterebilir, bu nedenle sinirlerinizi kullanı rken bile diyetinizi iyileştirerek ve endişelerinizi keşfederek bu olası lı kları ele almalı sı nı z.

• Papatya çayı veya daha önce sözü edilen rahatlatı cı karı şı mlardan herhangi biri uykuyu artı rmak için yatmadan önce alı nabilir. Uyumadan önce çay içmek idrar yapmak için uyanmanı za neden oluyorsa - ki bu ters etki yapar! - bir tentür kullanı n.

• Passionflower, hamilelik sı rası nda güvenli bir şekilde uykuyu teşvik etmek için oldukça güvenilir bir bitkidir. • Sütlü yulaf tentürü, düzenli olarak kullanabileceğiniz, besin açı sı ndan zengin başka bir bitkidir. Zamanla kullanı ldı ğı nda sinir gerginliğini azaltmaya yardı mcı olur. En iyi çay yerine infüzyon olarak hazı rlanı r.

• Nazik bir sinir toniği olan takke, dinlenmeyi, stresi azaltmayı ve uykuyu destekler. Ben tentür şeklinde kullanmayı tercih ediyorum, bir seferde yaklaşı k 15 damla ama çay veya infüzyon şeklinde hazı rlanabilir. Akut stres dönemlerinde günde dört defaya kadar veya dozlar arası nda on beş dakikalı k aralı klarla yatmadan önce iki kez alabilirsiniz. Papatya çayı na takke tentürü eklenebilir.

Stacy uykusuzluk, kabuslar, ara sı ra kalp çarpı ntı sı ve aşı rı ı sı nma hissi yaşı yordu. Her gün birkaç kez melisa çayı na anaç ve takke tentürü almaya başladı . Bir hafta içinde kabusları ve çarpı ntı ları geçmiş ve aşı rı ı sı nma duyguları azalmı ştı . Artı k uykusuzluk çekmiyordu.

• Lavanta çiçekleri sakinlik duygusunu destekler. En iyi şekilde kı sa bir süre demlendikten sonra 1 çay kaşı ğı bal ile tatlandı rı lan hafif acı bir çay yaparlar. 2 çay kaşı ğı kullanı n

Machine Translated by Google

Bitkiyi 1 bardak kaynar suya ekleyin ve kapağı kapalı olarak on dakika demleyin. Benim favorim lavanta ve papatya çiçeğinden eşit miktarda çay yapmak, 10 damla takke tentürü eklemek ve sı cak içmek. • Diğer rahatlatı cı bitkiler arası nda melisa, kedi nanesi ve kediotu bulunur. • Bitki banyoları uyumanı za yardı mcı olur. Her gece yatmadan önce bir ritüel oluşturun: İçmek için en sevdiğiniz rahatlatı cı çaydan bir fincan, sessiz müzik, belki bir mum ve ı lı k bir banyo. Banyoya 1 litre lavanta veya papatya infüzyonu veya 5 ila 10 damla lavanta esansiyel yağı ekleyin. Bebeğin hareketlerini rahminizde hissederek ve kasları nı zı bilinçli olarak gevşeterek bir süre bekletin. Suyun gerginliğinizi azaltması na izin verin. (Banyoda uyuyakalmamaya özen gösteriniz ve mum kullanı yorsanı z yangı n güvenliği önlemlerini alı nı z.)

• Kaygı yı azaltmak için daha fazla gevşeme tekniği için 8. bölüme bakı n .

Papatya çayı

Hazı rlamak için 1 yemek kaşı ğı papatya çiçeğini 1 bardak kaynar suda on dakika demleyin; Uçucu yağları korumak için demleme sı rası nda bardağı n üzerini kapatı n.

Kaşı ntı ve Cilt Sorunları

Birçok kadı n hamilelik sı rası nda ciltlerinin iyileştiğini fark eder. Ancak, biraz kaşı ntı fark edebilirsiniz. Deri karı n, göğüsler ve uylukları n üzerine uzanı r; ekstra terleme ve azalmı ş bağı rsak fonksiyonu, cildin toksinleri yok etmede daha fazla çalı şması na neden olur. Artı k artan bir hormonal yükü işlemesi gereken karaciğer aşı rı çalı şabilir ve cildin kaşı nması na neden olabilir. Doğal bir diyet ve şifalı bitkilerle hamilelik sı rası nda cilt rahatsı zlı ğı nı önleyebilir ve azaltabilirsiniz. Kaşı ntı ayrı ca stresle ilgili olabilir veya bir şeyin "deri altı na girdiği" sinyali verebilir. Stresi bir cilt sorunu olarak gösterip göstermediğinize bir bakı n.

UYARI: Kaşı ntı kalı cı ysa veya giderek kötüleşiyorsa, tı bbi değerlendirmeye başvurun. Nadir de olsa gebeliğe özgü karaciğer rahatsı zlı kları nı n bir belirtisi olabilir.

GENEL ÖNERİLER

• Cildinizi yumuşak bir doğal sabunla veya sabunsuz sadece ı lı k bir bezle temizleyin. Kullandı ğı nı z sabunun hiçbir katkı maddesi içermediğinden ve keskin bir parfüm içermediğinden emin olun. Bir lif kabağı süngeri veya yumuşak bir vücut fı rçası dolaşı mı harekete geçirebilir ve ölü hücreleri temizleyerek cildinizi daha temiz ve yumuşak bı rakabilir.

• Günlük egzersiz, kan dolaşı mı nı zı harekete geçirerek cildinize sağlı klı bir ı şı ltı getirir. Dolaşı mı nı z iyileştikçe, bağı rsakları nı z da iyileşerek cildinizdeki eliminasyon yükünü ve bunun sonucunda ortaya çı kan kaşı ntı yı azaltı r.

Machine Translated by Google

DİYET ÖNERİLERİ

• Her gün bol miktarda taze meyve ve sebzenin yanı sı ra kepekli tahı llar, kabuklu yemişler, tohumlar ve fasulye yiyin. İşlenmiş gı daları ortadan kaldı rı n ve doymuş yağ, tereyağı ve kı zarmı ş gı da alı mı nı zı azaltı n.

• Çok su iç. Çoğu hamile kadı n için günde yaklaşı k yarı m galon idealdir. • Cilt şikayetlerini gidermenin bir parçası olarak bağı rsakları n sağlı klı çalı şması nı sağlamak için çalı şmanı z gerekecek. "Kabı zlı k" konusuna bakı n (bu bölümde).

• Diyetinizde yeterli esansiyel yağ asitleri bulunduğundan emin olun. Günlük 1.500 miligram balı k yağı ndan elde edilen omega-3 asitlerinin bir kombinasyonu ile destekleyin.

Bacak Krampları ve Huzursuz Bacaklar

Demir eksikliği anemisi ve düşük magnezyum, aşı rı terleme veya dehidrasyondan kaynaklanan elektrolit dengesizliklerinin yanı sı ra bacak krampları na ve huzursuz bacaklara neden olabilir. Egzersiz eksikliği de bacak krampları na katkı da bulunabilir. Kramplar ve huzursuz bacaklar en çok geceleri rahatsı z edici olma eğilimindedir. Mineral alı mı nı zı artı rı n, uygun miktarda egzersiz yapı n ve kasları nı zdaki gerilimi bilinçli bir şekilde serbest bı rakmayı öğrenin.

GENEL ÖNERİLER

• Bacağı nı za kramp girdiğinde ayağa kalkı n ve topukları nı zı yere bastı rı yormuş gibi ayakları nı zı yere düz ve sağlam bir şekilde bastı rı n; sonra sı kı şı k bölgeye kuvvetlice ve sı kı ca masaj yapı n. Diğer bir yöntem ise, ayağı nı zı tutarak, ayak parmakları nı zı dizinize doğru kı vı rarak ve baldı rı nı za masaj yaparak hafifçe esnetmektir. Bu ayakta dururken veya uzanı rken yapı labilir. O bölgede varis varsa masaj yapmayı n.

• Hamilelik sı rası nda ayak parmakları nı zı ileri doğrultmaktan kaçı nı n—bir krampa neden olabilir. • Her gün yürüyerek ve bacak kaldı rma ve lunge gibi bacak egzersizleri yaparak egzersiz yapı n. Mümkünse, bir su havuzunda yüzün veya bacakları nı zı çalı ştı rı n.

• Dolaşı mı iyileştirmek için bacakları nı zı periyodik olarak, tercihen günde yirmi dakika yükseltin. Ayakları nı zı bir sandalyeye uzatabilir veya uzanı p iki yastı ğı n üzerine koyabilirsiniz.

• Çok terliyorsanı z bol sı vı alı n ve elektrolitleri değiştirin.

DİYET ÖNERİLERİ

• Magnezyum açı sı ndan zengin gı da alı mı nı zı artı rı n (Bkz. bölüm 5, Hamileyken Ne Yemelisiniz) ve her akşam yatmadan önce 800 miligrama kadar magnezyum sitrat veya magnezyum glisinat takviyesi yapı n.

Machine Translated by Google

Ebenize veya doktorunuza hemoglobin, hematokrit ve ferritin seviyelerinizi kontrol ettirin. sizde demir eksikliği anemisi olmadı ğı ndan emin olun - varsa uygun şekilde tedavi edin.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Bitkisel ayak banyoları kas gerginliğini azaltabilir. Ayakları nı zı (ve mümkünse baldı rları nı zı) 5 damla keklik üzümü yağı , 2 damla kafur yağı ve 2 yemek kaşı ğı zencefil suyu eklediğiniz çok sı cak bir banyoya batı rı n. (Yaklaşı k 2 inçlik bir taze zencefil kökü rendeleyin ve suyu gelene kadar sı kı n.)
- Ayak ve bacak masajı , kas gevşemesini, dolaşı mı n iyileştirilmesini ve kaslarda depolanan besinlerin salı nması nı teşvik eder, bu da onu hem önleyici hem de bacak krampları için ilk yardı m olarak faydalı kı lar. Derin bir ayak ve bacak masajı için en uygun zaman yatma vaktidir, ancak herhangi bir zamanda da verilebilir. Arnika, Sarı kantaron ve papatya içeren masaj yağı kullanı n veya dövüş sanatları yaralanmaları için kullanı lan eski bir ilaç olan Dit Dat Jiao (aşağı ya bakı n) gibi bir Çin bitkisel merhemi kullanı n (bu tarifin kredisi Michael ve Lesley Tierra'ya aittir)).

Neesa, gece boyunca şiddetli bacak krampları geçiriyordu. Kalsiyum ve magnezyum takviyesi almaya başladı ve birkaç gün içinde krampları geçti.
Takviyeye hamileliği boyunca devam etti ve başka kramp sorunu yaşamadı .

- Bacak spazmları nı azaltmak için karaağaç veya kramp kabuğu tentürü alı nabilir. Günde dört defaya kadar, her iki bitkiden de ¼ ila ½ çay kaşı ğı alı n. Buna ek olarak, çay için veya şu bitkilerden herhangi birinden yapı lmı ş tentürler kullanı n: papatya, melisa, kedi nanesi, lavanta ve takke.

DİKKAT: Özellikle lokal ı sı veya varislerin (şişlik) eşlik ettiği kalı cı bacak ağrı sı flebitten kaynaklanabilir ve deneyimli bir sağlı k pratisyeninin dikkatini hak eder. Bu sorundan şüpheleniyorsanı z, bölgeye masaj yapmayı n.

Bu O Jiao

- 6 kı sı m melek otu kökü
- 6 kı sı m karakafes kökü
- 4 kı sı m tarçı n kabuğu •

4 kı sı m kediotu kökü • 3

kı sı m çördük otu • 3

kı sı m aspir yaprakları

Machine Translated by Google

• 3 parça nergis çiçeği

Otları geniş ağı zlı bir kavanoza koyun ve sı vı bitkilerin üzerinde 2 inç yükselene kadar 80 ila 100 derecelik likörle (votka kullanı yorum) kaplayı n. Kavanozu kapatı n, ı lı k, karanlı k bir yerde saklayı n ve iki hafta boyunca her gün kavanozu sallayı n. Kullanı m için süzün ve şişeleyin. Cildi ı sı tı r, pı htı ları ve tı kanı klı ğı çözer, dolaşı mı uyarı r, yatı ştı rı r ve iyileştirir. Kumaşları lekeleyebileceğini unutmayı n.

DİKKAT: Bu merhem kesinlikle sadece harici kullanı m içindir ve açı k bir şekilde etiketlenmelidir.

Düşük

Düşükler - kendiliğinden sona eren gebelikler - genellikle gebeliğin yirmi sekiz haftası ndan önce, Amerika Birleşik Devletleri'ndeki tüm gebeliklerin yaklaşı k yüzde 20'sinde görülür. Amerika Birleşik Devletleri'nde her yı l 600.000 ila 800.000 kadı n düşük yapı yor. Pek çok kadı n, hamile oldukları nı n farkı na bile varmadan, hamileliğin çok erken dönemlerinde, ağı r bir dönem gibi görünen bir dönem geçirdikten sonra düşük yapar. Düşük oranları , genç ergenler ve orta yaşlı kadı nlarda (özellikle üreme teknolojileri kullanı larak gebelik elde edildiğinde) en yüksektir ve ilk üç aylı k dönemden sonraya göre erken gebelikte daha yaygı ndı r.
Hamile kalmak isteyen kadı nlar için, özellikle tekrarlayan düşük yapma öyküsü olanlar için hamileliği ve bebeği kaybetmek yı kı cı bir deneyimdir. Pek çok kadı n, kadı n olarak kendilerinde bir sorun olduğundan veya bebeğe zarar verecek bir şey yaptı kları ndan korkar. Kültürümüzün düşük hakkı nda konuşmayı reddetmesi nedeniyle, çok az kadı n ne yapması gerektiğini veya bu gerçekleştiğinde ne beklemesi gerektiğini bilir.

Düşük yapma tehdidi nedeniyle kramplar ve/veya kanama yaşı yorsanı z, bebek sağlı klı ysa düşüğün kaçı nı lmaz hale gelmesini önlemek için birçok şey yapabilirsiniz. Aşağı daki öneriler, bebek sağlı klı ysa, bebeğe hiçbir şekilde zarar vermez. Kulağa ne kadar küstahça gelse de, düşük yapmak, doğanı n sağlı ksı z bebeklerin tam olarak dünyaya gelmesini engelleme yöntemidir. Bunu kabul etmek acı verici ama bebeği zorluklarla dolu bir hayattan kurtarabilir. Bedenlerimizin kendilerine ait bir bilgeliği vardı r. Bebek sağlı klı değilse düşük yapmayı önleme girişimlerinin etkili olmayacağı nı anlamak önemlidir.

Düşüğün diğer nedenleri arası nda hormonal dengesizlikler, serviks gevşekliği (tı p dünyası nda yetersiz serviks denir - bu terimden nefret ediyorum), enfeksiyonlar ve beslenme yetersizlikleri yer alı r. Bu koşulları n çoğu doğal olarak iyileştirilebilir.

DÜŞÜK TEHDİTİNİ ÖNLEMEK

Genellikle bel ağrı sı ile birlikte lekelenme, kanama veya kramp yaşadı ğı nı zda düşük yapma tehdidi vardı r. Bu semptomlar aniden veya yavaş başlayabilir ve genellikle saatlerce hatta günlerce devam eder. Bir miktar lekelenme veya kanama yaşayabilirsiniz ve bu

Machine Translated by Google

Tüm bölümün sonu yoksa belirtiler o kadar şiddetli olabilir ki bebeği kaybedeceğinizden korkarsı nı z. Bu sı rada serviks kapalı olacaktı r, ancak gereksiz yere müdahaleci olacağı ve rahmi daha fazla uyarabileceği için dahili bir muayeneden kaçı nı lması en iyisidir. Muhtemelen, devam eden meme hassasiyeti ve mide bulantı sı ile kendinizi hamile hissedeceksiniz, ancak endişeli hissedebilir ve bu işaretleri gerçekten hissedip hissetmediğinizi veya sadece hissetmek isteyip istemediğinizi sorgulayabilirsiniz. Çoğu zaman, hala hamile hissediyorsanı z, öylesiniz demektir. Genellikle yaklaşı k on ila on iki haftalı kken, bebeğin kalp atı şları Doppler ile duyulabilir; bebeğinizin kalp atı şları nı duymak güven vericidir ve düşük yapmadı ğı nı zı doğrular, ancak bu hamileliğin tehdit altı nda olmadı ğı anlamı na gelmez. Bir ebe bu testi evde yapabilir. Elbette Doppler daha önce denenirse kalp atı şı henüz duyulmayabilir ve bu anneyi gereksiz yere yı ldı rabilir. Ultrason ayrı ca bebeğin sağlı ğı nı doğrulayabilir veya aksini gösterebilir.

GENEL ÖNERİLER

- Kalpten gerçekten hamile kalmayı isteyip istemediğinizi veya sizin veya eşinizin bebek sahibi olmakla ilgili korkuları , endişeleri veya kararsı zlı kları olup olmadı ğı konusunda uzlaşmanı z gerekebilir. Karnı mı zdaki bir bebeğe alı cı lı ğı mı zı etkileyebiliriz. Bu hiçbir şekilde tüm düşüklerin kararsı zlı ğı n bir sonucu olduğu anlamı na gelmez, çünkü bebeğin sağlı ğı kesinlikle yaşamı sürdürme yeteneğini etkiler. Ancak hamileliği sürdürme arzunuz çabaları nı zı destekleyecektir.

- Manevi düzeyde, bebeğe sahip olma arzunuzu iletebilir, ayrı ca ihtiyacı olursa bebeğe gitmesine izin verebilirsiniz. Her iki partner de ellerini annenin karnı na, doğrudan rahmin üzerine koyabilir ve bebekle yüksek sesle veya sessizce konuşabilir. Özellikle aranı zda gerginlik varsa, kalplerinizin bebeğe ve birbirinize olan sevgi duyguları nı zla akması na izin verin. Bir çift olarak bağı nı z, siz ve bebek arası ndaki bağı güçlendirebilir ve düşük yapmayı durdurma çabaları nı za yardı mcı olabilir. Bu, güçlü bir iyileşme zamanı olabilir.

- Bebeğin kalması konusundaki niyetinizi netleştirmenin bir parçası olarak, evinizde bir şifonyerin veya yatak masası nı n üstüne veya hatta güneşli bir pencere pervazı na küçük bir hamilelik sunağı kurabilirsiniz. Bebeğinize sevgi dolu düşünceler göndermek ve rahminizin korumayla çevrili olduğunu hayal etmek için bu özel yere gidebilirsiniz. Bu sunağı n üzerine size sağlı klı bebekleri, sağlı klı hamile anneleri ve aileleri hatı rlatan nesneler yerleştirin: resimler, küçük heykeller veya figürinler, sağlı klı bir bitki, taştan bir yumurta, mumlar veya hayal gücünüzden kaynaklanan başka herhangi bir şey.
- Kendinize azami sevgi ve özenle davranı n. Bu, bedeninize olan inancı nı za da meydan okuyabilecek zorlu bir deneyimdir. Vücudunu sevmeye çalı ş ve düşük yaptı ğı n için kendini suçlama.
- Bebeğin sağlı klı olduğunu, plasentanı zı n rahminize güçlü bir şekilde bağlı olduğunu ve vücudunuzun bebeğe sevgi ve besin sağladı ğı nı hayal etmek için zaman ayı rı n. Ağı r nesneleri kaldı rmaktan kaçı nı n ve bir hafta boyunca tüm düşük belirtileri ortadan kalkana kadar cinsel aktiviteden kaçı nı n. Olumlu düşünün ve dinlenmenize yardı mcı olacak ve kaygı yüklü düşünceleri azaltacak gevşeme tekniklerini kullanı n. Yatak istirahati ÖNERİLMEZ—hastalı k riskini azaltmaz

Machine Translated by Google

düşük yapabilir ve pı htı laşma riskinizi artı rabilir! • Ilı k

banyolar (sı cak değil) rahim tahrişini azaltabilir ve bel ağrı sı nı biraz rahatlatabilir.
Ilı k bir banyo aynı zamanda rahatlamak ve bastı rı lmı ş duyguları nı zı serbest bı rakmak için iyi bir ağlama için harika bir yerdir.

DİYET ÖNERİLERİ

- Geleneksel Çin tı bbı nda, buzdolabı ndan yeni çı kmı ş yiyecekler de dahil olmak üzere, soğuk mizaçlı ve soğuğa dayanı klı tüm yiyeceklerden uzak durmak çok önemli kabul edilir; soğuk veya buzlu içecekler; meyve ve sebze suları ; narenciye dahil tüm tropikal meyveler (yerel olarak yetiştirildikleri bir ortamda yaşamı yorsanı z); ve yerel olarak yetiştirilen ürünler bulunmadı ğı nda taze salatalar dahil mevsimi olmayan tüm yiyecekler.
- Bundan, çorba gibi daha sı cak ve besleyici nitelikte yiyecekler yemenin tercih edildiği sonucu çı kar. Protein açı sı ndan zengin yaşlı soya fasulyesi ezmesinden hazı rlanan miso çorbası , tavuk çorbası ve fasulye çorbaları gibi mükemmeldir. Ayrı ca belirtileriniz en az bir hafta geçene kadar tam tahı llı güveçleri ve sı cak tahı lları , kök sebzeleri ve koyu yeşillikleri vurgulayı n. İçecek olarak ı lı k çay veya oda sı caklı ğı nda su alı nabilir.
- Vitamin E'nin (alfa-tokoferol) plasentanı n rahme bağlanması nı güçlendirdiği, böylece lekelenmeyi ve düşük yapma olası lı ğı nı azalttı ğı söylenmiştir. Üç haftaya kadar her gün 800 IU'ya kadar dozlarda alı nmalı dı r. Bununla birlikte, uzun süreli kullanı m, plasentanı n kendi başı na bir komplikasyon olan rahim duvarı na anormal şekilde yapı şması na neden olabilir. Bu nedenle, bu dozu aşmayı n ve E vitaminini üç haftadan uzun süre almayı n. Kalp hastalı ğı nı z varsa, doktorunuzla görüşmeden günde 50 IU'yu aşmayı n.
- C vitamini artı bir biyoflavonoid kompleksi—yani, besinlerde C vitamini ile birlikte doğal olarak bulunan tüm vitamin grubuyla birlikte—uterus astarı nı n kı lcal yatağı nı güçlendirerek düşük yapma olası lı ğı nı azaltı r. Doğum öncesi çoklu vitamininizdeki miktar da dahil olmak üzere günde 1.000 miligrama kadar alabilirsiniz. 2.000 miligramı aşan yüksek dozda C vitamini düşük yapmaya neden olabilir, bu nedenle önerilen miktarı aşmayı n.
- Yeterli protein, karbonhidrat, vitamin, mineral ve sı vı aldı ğı nı zdan emin olun. 5. bölümdeki beslenme ile ilgili bölümleri baştan sona okuyun .

Marley'nin bütün gece kemikleri ağrı yordu, gözlerinin altı nda koyu şişkin halkalar vardı ve sabah kusmuştu. İştahı yoktu, şiddetli bacak krampları , pelvik bası nç, kaburgaları nı n altı nda sı rtı nı n alt kı smı nda ağrı ve 99.2°F'lik bir vücut sı caklı ğı (oral) vardı . Otuz haftalı k hamileydi (üçüncü bebek) ve hafif, düzensiz kası lmaları vardı . Uva ursi infüzyonu, artan sı vı lar, C vitamini ve kı zı lcı k suyu ile birlikte yüksek dozda ekinezya almaya başladı .

Yirmi dört saat içinde tüm semptomlar azaldı ve nüks olmadı .

Machine Translated by Google

Marley kı rk haftalı k gebelikte evde doğum yaptı .

BİTKİSEL ÖNERİLER

• Düşüğü Önleme Tentür, düşük yapmayı önlemede o kadar etkili görünüyor ki, ülke çapı ndaki ebeler bunu şu veya bu şekilde tavsiye ediyor. Temayla ilgili varyasyonlar buradan takip edilir.

• Keklik meyvesi rahmi tonlandı rı rken aynı zamanda rahmin gevşemesine, kramp ve kası lmaları n azalması na neden olur. Aynı zamanda sinir sistemini destekler, belki de düşük yapma tehdidiyle ilişkili endişe ve kaygı yı azaltmaya yardı mcı olur.

• Kramp kabuğu ve kara şahin rahim kasları üzerinde çok benzer etkilere sahiptir, onları gevşetir ve kası lmaları n şiddetini azaltı r. Ayrı ca sinir sistemi üzerinde bazı rahatlatı cı etkileri vardı r, bu da onları düşükleri önlemek için bir formülde uygun seçimler haline getirir. Bir bitki diğeriyle ikame edilebilir veya ikisi birlikte kullanı labilir. • Chasteberry,

hamileliğin sürdürülebilmesi için progesteron seviyelerinin yükselmesine yardı mcı olur, büyük olası lı kla hipofiz bezinin hamileliğin sürdürülmesi için çok gerekli olan progesteron seviyelerini arttı rması na neden olur. Doz, ilk üç aylı k dönem boyunca her sabah 1 ölçülü çay kaşı ğı dı r.

Düşük Önleme Tentür

• 1 ons keklik meyvesi, kramp kabuğu veya karaağaç tentürü ve yabani yam • ½ ons kurutulmuş zencefil kökü Doz, krampları n sı klı ğı na ve yoğunluğuna bağlı

olarak, krampları n sı klı ğı na ve yoğunluğuna bağlı olarak, her otuz dakikada bir ila iki saatte bir 30 ila 60 damladı r. sakin ol, bir günde ½ onsa kadar toplam tentür.

Düşük yapma öykünüz varsa, bu formülü en az iki hafta boyunca kullanı n. daha önce bir düşük meydana geldiğinde hamileliğin son haftaları nı geçtikten sonra (yani, daha önce düşük, sekiz haftalı k gebelikte gerçekleşmişse, on haftalı k gebeliğe kadar formül üzerinde kalı n). Mevcut düşük belirtileri için, belirtilerin sona ermesinden sonra bir hafta boyunca günde üç kez 45 damla alarak formüle devam edin.

DÜŞÜK DEVAM EDERSE Her düşük

durdurulamaz. Kalbim, bebeği şu anda yanı nda kalamayacak olanları nı z için yanı yor. Umarı m bu deneyimde huzur ve içsel güç bulursunuz ve kendinizi suçlamazsı nı z.

Machine Translated by Google

Bir düşük kaçı nı lmaz olduğunda, tüm gebelik ürünleri (gelişmekte olan fetüs olan doku, plasenta ve dökülen uterus astarı) vücudunuzdan geçene kadar kanama ve kramplar durmayacaktı r. Hamilelik ilk birkaç hafta içinde biterse, normal ve yoğun bir dönem gibi görünecektir. Hamilelik ne kadar ilerlemişse, düşük belirtileri o kadar belirgin olacak ve her şeyi temizlemek için o kadar fazla çaba göstermeniz gerekecek. Kaçı nı lmaz düşükten, kramplar daha yoğun ve tutarsı z hale geldiğinde ve kanama, giysilerinizden veya pedlerinizden ı slanma noktası na kadar ağı rlaştı ğı nda şüphelenilebilir. Bu sı rada serviks genellikle genişliyor, normalden daha kı sa olacak veya hafifçe şişkin olacaktı r. Rahim ağzı nı zı kontrol etmenize gerek yok—bu bilgiyi rahim ağzı nı n nasıl hissettiğine aşina olanlara sunuyorum.

Bir düşükle nasıl başa çı kacağı nı z çok kişisel bir karardı r. Doğanı n kendi akı şı na bı rakması na izin veren ve bu süreçte destek alan kadı nları n çoğu komplikasyonsuz düşük yapacaktı r. Bununla birlikte, kanama ve enfeksiyon riskleri taşı dı ğı için düşük hafife alı nmamalı dı r. Hastanedeki takip prosedürü genellikle rahme zarar verme riski taşı yan bir dilatasyon ve küretaj veya vakumla aspirasyondur.
Hastaneye her girdiğinizde, çoğu evde karşı laşı lması pek olası olmayan bir dizi patojenik mikropla karşı laşı yorsunuz. Ayrı ca bazı tetkikler ve müdahaleler hastanelerde rutin olarak yapı lmaktadı r. Her kadı n ve her durum, bireysel olarak ve açı k fikirli, sağduyulu ve sağlı klı bir dozda dikkatle değerlendirilmelidir.

Ne kadar süredir ve ne kadar kanamanı z olduğu kadar canlı lı ğı nı z ve tutarlı lı ğı nı z da nasıl olduğunuzun iyi göstergeleridir. Kendinizi çok zayı f, garip veya boşlukta hissediyorsanı z veya şiddetli kramplar yaşı yorsanı z (normal bir adetten çok daha fazla şiddetli ağrı çekiyorsanı z) ve rahminizin içindekileri boşaltmadan iki saatten fazla sürekli kanamanı z varsa, o zaman hastaneye gidin muhtemelen garantilidir. Çok fazla kramp alı yorsanı z ancak ağı r kanamanı z yoksa, muhtemelen düşük yapana kadar veya kanama ağı rlaşana kadar bekle ve gör tutumu almaya devam edebilirsiniz.

UYARI: Eğer herhangi bir zamanda dağı nı k, bulanı k, tutarsı z, alı şı lmadı k derecede endişeli, uykulu, yapı şkan hale gelirseniz veya solgun görünmeye başlarsanı z, hemen hastaneye gitmeniz gerekir. Bunlar yaşamı tehdit eden şok belirtileri olabilir.

Her şey normal görünüyorsa ve evde kalmayı tercih ediyorsanı z veya sağlı k hizmetlerine ulaşamı yorsanı z, aşağı daki bilgiler genellikle evde düşük yapma konusunda yardı mcı olacaktı r. Yine, herhangi bir zamanda yukarı daki işaretleri fark ederseniz, acil tı bbi yardı m alı n.

Düşük, herhangi bir doğuma benzer, çünkü rahmin içeriğini boşaltma çabası içinde, süreci tamamlayana kadar yoğunluğu artan kası lmalardan geçer. Bununla birlikte, normal bir düşük, normal bir doğumdan daha fazla sürekli kanamaya sahip olma eğilimindedir. Düşük yapan kadı nlar, genellikle yaklaşı k yirmi haftada meydana gelen kan hacmi genişlemesini henüz yaşamamı şlardı r ve bu nedenle kan kaybı na karşı korunamazlar. Bir düşükte kanama miktarı hafif ila şiddetli arası nda değişebilir ve kadı nı n sağlı k rezervlerine bağlı olarak onu kan kaybı ndan çok zayı flatabilir.

Bu nedenle düşük yapı yorsanı z yalnı z kalmamalı sı nı z. Her zaman yanı nı zda sizi hastaneye götürebilecek biri olsun ve ebe veya pratisyen hemşire gibi süreç hakkı nda bilgi sahibi olan biriyle yakı n temasta kalı n.

İşlem sı rası nda bir noktada, fetüs olan dokuyu ve ayrı ca fetusu geçeceksiniz.

Machine Translated by Google

plasenta ve fetüsü çevreleyen zar kesesi. Ayrı ca pı htı da çı karacağı nı z için, rahminizi gerçekten boşaltı p boşaltmadı ğı nı zı belirlemek için bu tür maddeleri daha yakı ndan bakmak için saklamak isteyeceksiniz. Tam olarak temizlenmemiş bir rahim, sizi sürekli kanamaya, kramplara ve ciddi enfeksiyon riskine yatkı n hale getirir. Dokuya kendiniz bakabilir (gerekirse tuvaletten çı karı labilir) ve küçük bir kese gibi görünen herhangi bir doku görüp görmediğinizi belirlemeye çalı şabilirsiniz (yaklaşı k bir çay kaşı ğı kasesinden bir kaseye kadar). ilk trimesterde ne kadar erken olduğunuza bağlı olarak bir çorba kaşı ğı). Bazı açı k pembe tonlarla süt beyazı veya berrak olacaktı r. Pı htı lar daha çok jelleşmiş kan kütleleri gibidir ve kanı n bağlanması na neden olan pı htı laşma faktörlerinden kaynaklanan bir miktar liflidir. Üzüm gibi görünen küçük veziküller gibi başka maddeler de bulabilirsiniz; bu, bir bebeğin gebe kaldı ktan sonra hiç gelişmediğinin bir işaretidir. (Bu, tı bbi müdahale gerektirir.) Ebeniz veya doktorunuz tarafı ndan analiz edilmek üzere verdiğiniz herhangi bir materyali saklamak, size ve onları n, düşüklüğün tamamlanı p tamamlanmadı ğı nı belirlemesine yardı mcı olabilir.

Düşük, tamamlanmadan birkaç gün hatta haftalar önce birikebilir ve yoğunlukta kramplar ve lekelenmeler oluşur. Düzenli kramp ve ağı r kanama ile gerçek düşük, genellikle birkaç saat içinde gerçekleşir. Doku geçtikten sonra kramp ve kanama azalacaktı r, ancak biraz daha kası lmanı z olabilir ve sonrası nda kesinlikle bir miktar kanamanı z olacaktı r. Bu, yaklaşı k beş günlük normal bir sürenin uzunluğu kadar olacaktı r. Herhangi bir zamanda şiddetli kanama (pedi otuz dakika içinde ı slatmak çok ağı r kanamadı r) veya beş günden fazla devam eden kanama, rahimde doku parçaları nı n tutulduğu anlamı na gelebilir. Rahim boşalana kadar tam olarak kenetlenemez, bu nedenle devam eden kramplar bunu yapma çabası dı r ve kanama, bir şeyin bunun olması nı engellediğinin bir işaretidir.

UYARI: Tutulan doku ciddi, yaşamı tehdit eden enfeksiyonlara neden olabilir. Düşük yapmayı tamamlamak için doğal tedavi önerileri (aşağı da) düşükten sonraki ilk günlerde etkili olmazsa veya herhangi bir zamanda ateşiniz yükselirse veya kötü kokulu bir vajinal akı ntı fark ederseniz, derhal tı bbi yardı m almalı sı nı z.

Bazı durumlarda D & C (dilatasyon ve küretaj) en iyi başvuru yoludur. Bazen bir doktor, geçmişte ebeler tarafı ndan kullanı lan, ancak artı k yalnı zca reçete ile alı nabilen Methergine'i (bir ergot-çavdar mantarı türevi) reçete edebilir. Enfeksiyon varsa bir antibiyotik garanti edilebilir.

GENEL ÖNERİLER

- Düşükünüz kesin olarak tamamlanana kadar her zaman yanı nı zda deneyimli veya çok sorumlu bir kişi bulundurun. Kanama ve kramplar durduğunda ve uterus gebelik ürünlerini geçtiğinde düşük tamamlanmı ş olur.
- Düşük yaparken çok rahat olun, ancak kanamanı z varsa uyumaya gitmeyin; uyuşukluk bir şok sinyali olabilir.
- Kan hacminizi genişletmek için düzenli olarak sı vı alı n, her bir ila iki saatte bir bir bardak sı vı için. Rehidrasyon İçeceği, elektrolitlerinizi ve minerallerinizi dengede tutabilir.

Machine Translated by Google

Recharge, 3rd Wind ve Gatorade gibi içecekler.

- Düzenli olarak idrara çı kmayı unutmayı n; dolu bir mesane krampları ağı rlaştı rabilir ve rahmin etkili bir şekilde boşalması nı önleyebilir. • Kendinizi sı cak ve rahat tutun. • Krampları nı zı n rahminizi etkili bir şekilde boşalttı ğı nı görselleştirin. Rahminizi ı şı kla çevreleyin ve plasenta dokusunun rahim duvarı nı zdan ve vücudunuzdan salı ndı ğı nı hayal edin. • Birisinin ayakları nı za veya belinize masaj yapması nı sağlayı n, özellikle sakrumunuzun üzerindeki bölgeye sı kı bir baskı uygulayı n. Bu bölgeye uygulanan sı cak su torbası da rahatlatı cı olabilir.

- Bu sizin için duygusal ve fiziksel olarak ne kadar acı verici olsa da, vücudunuzun bu işi nası l yapacağı nı bildiğini hatı rlamaya çalı şı n. Bedeninizin size söylediklerini dinleyin.

BİTKİSEL ÖNERİLER

Otlar, rahmin tamamen boşalması nı teşvik etmek, kanamayı ve enfeksiyonu önlemek, süreç sı rası nda kaygı yı azaltmak ve sonrası nda iyileşmeyi desteklemek için kullanı labilir. Bitkileri kullanmadan önce, bebeğin artı k hayatta olmadı ğı na dair kesin bir onay almak önemlidir.
Kadı nları n ne kadar çok kanayı p kramp girebildiğine ve yine de tamamen sağlı klı bir hamilelik geçirdiğine şaşı racaksı nı z. Bu bitkileri kullanmadan önce ultrason onayı alı n. Ayrı ca, bu şifalı bitkiler bitkisel bir kürtajı kasten teşvik etmek için önerilmemektedir - yaşayabilir bir fetüs varsa iyi çalı şmazlar ve sağlı klı bir bebek için toksik olabilirler.

- Düşük yapmayı kolaylaştı rmak için belki de en çok önerilen bitkiler mavi ve karayı lan otu. Ek olarak, pamuk kökü kabuğu, kası lmaları güvenli, nazikçe ve etkili bir şekilde teşvik etmek için mükemmel ve güvenilirdir. Bu üç şifalı bitki birlikte kullanı ldı ğı nda rahim kası lmaları nı düzenlemeye, spastik kas kası lması nı azaltmaya ve etkili bir doğumu teşvik etmeye yardı mcı olur. Karayı lan otu aynı zamanda kaygı yı ve fiziksel gerilimi azaltan etkili bir sinirdir. Düşük sı rası nda, tentürler bu bitkileri almanı n en etkili ve uygun şeklidir.

  Kullanmak için: 1 ons pamuk kökü ve karayı lan otu tentürlerini ve ½ ons mavi kohosh tentürünü birleştirin.

  1. Gün Her dört saatte bir yukarı daki kombinasyondan 1 çay kaşı ğı alı n. devam et.

  2. Gün Dört saat boyunca her saat yukarı daki kombinasyondan 1 çay kaşı ğı alı n. Daha sonra dört saat boyunca her otuz dakikada bir ½ çay kaşı ğı tentür alı n. devam et.

  Daha sonra dört saat boyunca her otuz dakikada bir ½ çay kaşı ğı tentür alı n. devam et.

  Uterus kası lmaları henüz başlamadı ysa genellikle ikinci günün sonunda başlar. Bazen şifalı bitkiler kesildikten birkaç saat sonra ortaya çı karlar, bu nedenle hemen oluşmazlarsa cesaretiniz kı rı lması n.

  Bitkileri iki gün kullandı ktan sonra kası lmalar başlamazsa, bir gün atlayı n ve ardı ndan devam edin.

Machine Translated by Google

2. günün tamamı nı bir kez daha takip ederek.

• Bir düşükten sonra ağı r kanamayı önlemek veya dengelemek için defne ağacı kabuğu, çoban çantası ve cadı elası nı n tentür veya infüzyon şeklinde bir kombinasyonu alı nabilir. Tentürlerin eşit kı sı mları nı birleştirin ve hafif ila orta şiddette kanama varsa her saat ½ çay kaşı ğı alı n.

UYARI: Bitkisel ilaçlar aşı rı kanamayı önlemeye yardı mcı olabilir ancak kanama sı rası nda tı bbi bakı mı n yerine geçmez. Şiddetli kanama varsa derhal tı bbi yardı m alı n.

• Beyt kökü, rahim kası lmaları nı teşvik eden ve kanamayı azaltan bir başka mükemmel bitkidir. Yukarı daki formüle eşit parçalar halinde eklenebilir veya kendi başı na, kası lmayı desteklemek için her iki saatte bir ¼ ila ½ çay kaşı ğı tentür veya varsa düşükün akut aşaması nda her on beş dakikada bir alı nabilir. kanama. • Kası lmaları hı zlandı rmak ve aşı rı kanamayı

önlemek için düşük sı rası nda ve sonrası nda bir fesleğen veya tarçı n çayı yudumlayabilirsiniz. Her iki bitkiden 1 çay kaşı ğı 1 bardak kaynar suda (demleme sı rası nda üzerini kapatı n) on dakika demleyin.

• Düşük etkili bir şekilde ilerliyorsa ve ası l sorun endişe gibi görünüyorsa, papatya ve lavanta çiçeklerinden oluşan bir çay için (2 çay kaşı ğı ot, 1 bardak kaynar suya eşit parçalar halinde birleştirilir, üstü kapalı olarak on dakika demlenir).

DÜŞÜKTEN SONRA

Düşük tamamlandı ğı nda, acil endişeleriniz enfeksiyon ve kanamadı r.
İlk haftalarda çok fazla iyileşmenin ve ardı ndan sonraki aylarda daha uzun vadeli bir fiziksel iyileşmenin gerçekleşmesi gerekir. Bazı kadı nlar için duygusal iyileşme yı llar alabilir. Düşük yaptı ğı nı zda, vücudunuz hamileyken hamile olmayan bir duruma hormonal bir ayarlama yapmalı ve kendinize bakı şı nı zda bir ayarlama yapmalı sı nı z. Geçiş sı rası nda kendinize nazik davranmak için kendinize zaman ayı rmanı z önemlidir. Esasen, bebek sahibi olmadan bir doğum yaptı nı z.

Düşükten sonraki ilk birkaç gün, adet görmüş gibi kanamayı bekleyebilirsiniz ve bazı küçük pı htı lar geçirebilirsiniz.

UYARI: Dört veya beş gün sonra hala kanamanı z varsa veya herhangi bir zamanda orta boy bir hijyenik pedi otuz dakika içinde ı slatı yorsanı z, derhal tı bbi yardı m almalı sı nı z. Ayrı ca, büyük pı htı lar geçiriyorsanı z, çok fazla krampı nı z varsa veya herhangi bir kötü kokulu akı ntı fark ederseniz, muhtemelen dokuyu tutmuşsunuzdur ve bir enfeksiyon kapmı ş olabilirsiniz; acil tı bbi müdahaleye ihtiyacı nı z olacak.

GENEL, DİYET VE BİTKİSEL ÖNERİLER

Bir düşükten sonra, enfeksiyonu önleyen, tutulan dokunun dı şarı atı lması nı kolaylaştı ran ve rahminizin iyileşmesini destekleyen şifalı otları n kullanı lması tavsiye edilir. için genel bir program

Machine Translated by Google

Düşükten sonraki ilk üç gün şu şekildedir:

• Ateşinizi her gün üç ila dört kez kontrol edin. Normal olmalı dı r (98.6˚F'ye yakı n veya 98.6˚F'de).

• Bolca dinlenin, doyurucu çorbalar ve yahniler gibi besleyici yiyecekler yiyin ve bol sı vı tüketin. Önemli miktarda kan kaybettiyseniz, yukarı daki "Anemi" bölümüne bakı n. • Enfeksiyona karşı koruyucu önlem olarak her gün 1.000 miligram C vitamini alı n.

• Bağı şı klı k tepkinizi uyarmak ve enfeksiyona karşı önleyici olarak günde dört kez 1 çay kaşı ğı ekinezya tentürü alı n. Enfeksiyonu önlemek için ekinezya ile birlikte kullanı labilecek diğer bitkiler arası nda aynı sefa tentürü (her ekinezya dozunda 10 damla) veya altı nmühür tentürü (her ekinezya dozunda 10 damla) veya kapsüller (günde dört kez 2 "00" kapsül) bulunur. Hem nergis hem de altı nmühür aynı zamanda rahim kası lmaları nı teşvik eder ve kanamayı önlemek için büzücü görevi görür. • Angelica, rahimde biriken herhangi bir parçayı temizlemeye yardı mcı olması yla ünlüdür ve aynı zamanda rahim içini ı sı tan bir toniktir. Uterusun tamamen boşalması nı sağlamak için günde üç kez 15 ila 20 damla alı n ve krampları nı z ve pı htı ları nı z varsa bu dozu iki saatte bir artı rı n.

• Öğütülmüş sarmaşı k, bu üne sahip başka bir tentürdür ve onu bu amaçlar için kullanmamı ş olmama rağmen, şifalı bitki uzmanı Susun Weed doğumdan sonra tutulan plasenta için şiddetle tavsiye ediyor. Düşük yapmayı önlemek için kullanmayı n, ancak hala krampları nı z varsa ve pı htı ları nı z varsa, her iki ila üç saatte bir 20 ila 30 damla taze öğütülmüş sarmaşı k tentürü alı n.

• Peddeki bakterilerin enfeksiyon kapması nı önlemek için adet pedini birkaç saatte bir değiştirin. Rektal bakterilerin vulvaya girip enfeksiyona neden olması nı önlemek için bağı rsak hareketinizden sonra önden arkaya doğru sildiğinizden emin olun.

• Kanama tamamen durana kadar her türlü cinsel aktiviteden kaçı nı n. Herhangi birinin sizi muayene etmesi gerekirse (ebeniz veya doktorunuz) muayenesinin steril ellerle yapı ldı ğı ndan emin olun. İlk birkaç gün banyo yapmayı n (duş alabilirsiniz).

• Kederinizi, hayal kı rı klı ğı nı zı ve suçluluk duygunuzu çözmenize yardı mcı olması için güvenilir bir kişi aramanı z çok önemlidir.

• Kederinizi iyileştirmek için şifalı bitkiler dahil herhangi bir madde kullanamasanı z da, birkaç şifalı bitki duyguları nı zı dengelemenize yardı mcı olabilir. Dinlenemiyorsanı z, dilerseniz 20 damla ana otu, şerbetçiotu veya takke tentürü (veya bunları n toplam ½ ila 1 çay kaşı ğı na eşit olacak şekilde bir kombinasyonu) ekleyerek ı lı k papatya ve lavanta çayları nı birlikte içebilirsiniz. . Bunları günde üç defaya kadar tentür olarak da alabilirsiniz. Sinirleri destekleyen ve hafif bir rahatlama sağlayan diğer bitkiler arası nda yulaf samanı , biberiye, melisa, kedi nanesi ve kediotu bulunur.

• İlk haftadan sonra, özellikle düşük erken olmuşsa, hamileliğin tüm belirtileri ortadan kalktı ktan sonra muhtemelen kendinizi hamilelik öncesi gibi hissetmeye başlayacaksı nı z. Hormonları ve adet döngüsünü düzenlemeye yardı mcı olanlar da dahil olmak üzere dişi üreme sistemini besleyen bitkiler bu geçişte size yardı mcı olmak için kullanı labilir: kı rmı zı yonca yaprağı ve

Machine Translated by Google

çiçekler, kı rmı zı ahududu yaprakları , hayı t, sahte tek boynuzlu at kökü, yabani yam, nergis, dong quai, ginseng ve meyan kökü. Bitkilerin hareketlerini kolaylaştı rmak, aynı zamanda pelvik bölgenizi ı sı tmak ve sağlı klı dolaşı mı desteklemek için infüzyonlara az miktarda zencefil kökü veya tarçı n kabuğu eklenebilir.

- Tang Gui ve şakayı k gibi Çin bitki formülleri, çok fazla kan kaybı olmuşsa gücü geri kazanmak ve kanı oluşturmak için kullanı labilir. Kansı zlı ğa bağlı zayı flı k varsa kansı zlı k için önerilere uyulabilir, özellikle dana yahnisi alı nması ve Demir Tonik Şurubu kullanı lması önerilir.

- Bu, özellikle ilk hamileliğinizse veya düşük yapma öykünüz varsa, birçok kadı n için doğal olarak sancı lı bir dönemdir. Düşük yaptı ğı nı zdan haberi olmayan kişiler hamilelik nası l gidiyor diye sorabilir. Son zamanlarda bir bebek beklentisi de dahil olmak üzere geleceğe bakı şı nı zı ayarlamanı z gerekecek. Düşük, eşinizle olan ilişkinize de stres katabilir. Kadı nları n çoğu düşük yaptı ğı nda, hamilelik babaya "gerçek" gelmemiş olabilir. Tekrar deneyebileceğinizi söyleyerek, düşük yapmaya verdiğiniz duygusal tepkiyi ciddiye almayabilir. Çoğu kadı n için bu tepkiler en azı ndan duyarsı zdı r. Tekrar deneme ve muhtemelen böyle bir hayal kı rı klı ğı nı tekrar yaşama fikri dayanı lmaz. İlişkinin iyiliği için, babanı n eşine karşı son derece duyarlı ve destekleyici olması gerekir. Acı nı zı dindirmeden sizi dinlemeli ve sevgisini sunmalı dı r. İkiniz de derinden üzüldüyseniz ve hayal kı rı klı ğı na uğradı ysanı z, bu, birbirinizi sı kı ca tutma ve bir aile olma taahhüdünüzü yeniden teyit etme zamanı olabilir. Bu düşük, ilişkiyi daha zor hale getiriyorsa veya zaten sahip olduğunuz stresleri yoğunlaştı rı yor veya daha belirgin hale getiriyorsa, krizi birlikte atlatmanı za yardı mcı olması için bir uzmana danı şabilirsiniz.

Kadı n Beslenme Çayı

½ ons kı rmı zı ahududu yaprağı , ı sı rgan otu yaprağı , çilek yaprağı , karahindiba kökü, nane yaprağı ve takke ve ⅛ ons zencefil kökü karı ştı rı n.
Bu kuru karı şı mı hava geçirmez bir kavanozda veya plastik torbada saklayı n. Çayı hazı rlamak için karı şı mı n ½ onsunu bir kavanoza koyun, 2 bardak kaynar su ekleyin ve iki saat demlenmesini bekleyin. Düşükten sonraki altı hafta boyunca günde üç ila dört kez bu karı şı mı n ¼ ila ½ fincanı nı süzün ve için.

GELECEKTE DÜŞÜKLERİN ÖNLENMESİ Bir kez düşük yaptı ktan

sonra, birçok kadı n hamile kalmaya can atı yor, ancak tekrar düşük yapmaktan korkuyor. Vakaları n büyük çoğunluğunda, tekrarlanan düşükler olası değildir, ancak tekrar hamile kalmadan önce arka arkaya en az üç düzenli adet görmeyi beklemek en iyisidir. Bunu yaparak, rahminizin implantasyon bölgesinde tamamen yenilenmesini ve düşük sı rası nda çok fazla kanamanı z varsa kan kaynağı nı zı yenilemesini sağlarsı nı z. Gecikme, bir sonraki hamileliğinizi taze bir deneyim olarak deneyimlemenizi sağlayacaktı r. Kaybettiğin hamileliğin boşluğunu bir başkası yla doldurmaya çalı şmak yerine, kaybı nı iyileştirmek ve sonra yeni hamileliğini kucaklamak gerçekten daha iyidir.

Machine Translated by Google

deneyim. Kitaplar ve destek grupları , düşükünüzü hayatı nı zı n deneyimine entegre etmenize yardı mcı olabilir.

Önceki hamileliğinize iyi hazı rlanmı ş olsanı z da olmasanı z da, şimdi kendinizi mükemmel bir sağlı ğa kavuşturmanı n tam zamanı . Örneğin, bir hamilelik sunağı oluşturmak, size sağlı klı bir hamilelik ve sağlı klı bir bebek sahibi olma arzunuzu onaylayabileceğiniz bir yer verebilir. Bebeğiniz için yorgan gibi bir hediye yaratma işi, niyetinizi tezahür ettirmeniz için size somut bir yol verebilir. 1 ila 4 gram aktif folat (metilfolat) almak, MTHFR gen polimorfizmi olan kadı nlarda gelecekteki düşükleri önlemeye yardı mcı olabilir. Kan pı htı laşması ve antifosfolipid sendromu gibi bağı şı klı k sorunları için eksiksiz bir tı bbi inceleme, düşüklerin altı nda yatan nedeni açı klamaya yardı mcı olabilir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

Tekrar hamile kalmaya karar verirseniz, hamileliği desteklemek ve düşükleri önlemek için şifalı bitkiler kullanabilirsiniz.

- Bunlar temel olarak düşük tehdidini önlemek için kullanı lan bitkilerle aynı dı r ve hem hamile kalmadan önce (denemeden bir ay öncesine kadar almaya başlayı n) hem de ilk üç aylı k dönemde, tercihen doğumdan iki veya üç hafta sonrası na kadar alı nabilir. son düşükünüz veya tüm ilk üç aylı k dönem boyunca.
- Temel formül şudur: 1 ons yabani yam, keklik meyvesi ve ½ ons kramp kabuğu veya kara şahin; ¼ ons kı rmı zı ahududu yaprağı . Tüm bu bitkileri birleştirin ve hava geçirmez bir kavanozda veya plastik torbada saklayı n. Karı şı mdan 4 ila 6 yemek kaşı ğı bir litre kavanoza koyun, kaynar suyla doldurun ve çay içilecek kadar soğuyana kadar demleyin. Otları süzün ve günde dört kez ¼ fincan için.

- Bu bitkileri hazı rlamakta veya her gün yanı nı zda taşı makta zorlanı yorsanı z tentür kullanı n. Eşit miktarda yabani yam, keklik meyvesi, sahte tek boynuzlu at ve kramp kabuğunu (damlalı klı küçük bir şişede) karı ştı rı n ve düşük yapma geçmişinize bağlı olarak sı klı ğı günde iki ila dört kez 20 damla alı n. Birden fazla düşük yaptı ysanı z, bitkileri günde dört kez alı n. Ayrı ca, böyle bir geçmişiniz varsa, gebe kalmadan iki ay öncesine kadar bu bitkileri almaya başlayı n ve geleneksel Çin bitkisel ilaçları ve akupunktur konusunda deneyimli bir doktor aramayı düşünün. Her iki yaklaşı mı n kombinasyonu, düşük yapmayı önlemek ve sağlı klı bir hamilelik için sizi güçlendirmek için çok etkili olabilir.

Sabah rahatsı zlı ğı

Kadı nlar, ilk üç aylı k dönemde veya daha uzun süre boyunca hiç sorun olmaması ndan çok hafif rahatsı zlı ğa ve neredeyse sürekli mide bulantı sı ve kusmaya kadar değişen farklı derecelerde sabah bulantı sı yaşarlar. Bir keresinde buna “sabah bulantı sı ” denmesinin sebebinin sabah başlayı p bütün gün sürmesi olduğunu söylediğini duymuştum. Aslı nda, sabah bulantı sı günün veya gecenin herhangi bir saatinde ortaya çı kabilir. Genel olarak, bu mide bulantı sı gebeliğin yaklaşı k altı haftası nda başlar ve devam eder.

Machine Translated by Google

on dördüncü haftaya kadar. Farklı faktörler tarafı ndan tetiklenir:

• Aç karnı na, açlı k, düşük kan şekeri (hipoglisemi) • Güçlü kokular (duman, yemek pişmesi) • Hormonal dalgalanmalar ve dengesizlikler • Sindirim sisteminde hamilelikle ilgili normal değişiklikler • Yağlı yiyecekler • Çok tatlı , şekerli yiyecekler (bazı ları için kadı nlar, meyveler içerebilir)

• Vitamin veya mineral eksiklikleri

• Egzersiz eksikliği

• Tükenmişlik

• Stres

• Kabı zlı k •

Hamilelikle ilgili kararsı zlı k veya kaygı

On dördüncü haftadan çok daha uzun süre devam eden mide bulantı sı genellikle yetersiz beslenme, çözülmemiş duygusal sorunlar veya nadiren bir sağlı k sorunuyla ilişkilidir. İlk üç aylı k döneminizden sonra sürekli mide bulantı sı yaşı yorsanı z, lütfen hamile kadı nları n beslenme ihtiyaçları konusunda bilgi sahibi olan deneyimli bir sağlı k uzmanı ndan yardı m isteyin.

Sabah bulantı sı na gerçekte neyin neden olduğu ve neden bazı kadı nları n bunu yaşarken diğerlerinin yaşamadı ğı konusunda pek çok spekülasyon var. Teoriler arası nda hormonal dalgalanmalar, hamileliğe karşı duygusal tepkiler, beslenme faktörleri ve kadı nları n bebeklere zarar verebilecek maddeleri reddetmesine neden olan biyolojik mekanizmalar yer alı r. Sabah bulantı sı yaşayan kadı nları n sağlı klı bir hamilelik ve sağlı klı bir bebek olma ihtimalinin daha yüksek olduğu ve düşük yapma insidansı nı n azaldı ğı öne sürülmüştür. Ancak henüz kimse kesin bir sonuca varamadı . İlaç yoluyla sabah bulantı sı nı azaltmaya yönelik tı bbi girişimlerin fetüs için güvenli olduğu kanı tlanmamı ştı r. Verebileceğim tek tavsiye, mide bulantı sı na neden olan şeyleri yemekten kaçı nmak ve aynı zamanda yeme alı şkanlı kları nı zı iyileştirmek.

Hamileliğe bağlı mide bulantı sı tehlikeli değildir, ancak aşı rı derecede kusarsanı z, siz (ve bebek) susuz kalma ve ciddi yetersiz beslenme riskiyle karşı karşı ya kalı rsı nı z. Durum bazen hastaneye yatmayı ve intravenöz sı vı larla rehidrasyonu gerektirir. (Hamilelik sı rası nda şiddetli mide bulantı sı ve kusma hakkı nda daha fazla tartı şma için bu bölümdeki "Hyperemezis Gravidarum" bölümüne bakı n.)

Nancy her zaman çok mide bulandı rı cı ydı ve açlı ğı nı giderecek iştah açı cı , sindirimi kolay yiyecekler bulamı yordu. Uzun yı llardı r vejeteryandı ama tavuğun midesini yatı ştı rı p onu tatmin edebileceğine dair güçlü bir his vardı içimde. Ona tavuk çorbası yemeyi düşünüp düşünmediğini sordum ve bu noktada o

Machine Translated by Google

hemen hemen her şeyi yapmaya hazı r. Kocası ona bir tencere tavuklu sebze çorbası hazı rladı . Tavuk suyu son derece tatmin ediciydi; et ve sebzeleri yedi ve kendini çok daha iyi hissetmeye başladı . Bazen, bu tür bir esneklik sabah bulantı sı nda muazzam bir fark yaratabilir.

GENEL ÖNERİLER

- Gebeliğin erken dönemindeki normal fizyolojik değişiklikler, örneğin artan östrojen ve progesteron seviyeleri, hamileliği koruyan hormonlar, vücut dokusunun yumuşaması na ve daha fazla tı kanması na neden olur ve meme büyümesi ve süt üretimi gibi değişiklikleri destekler.
  Ayrı ca tüm sindirim sisteminin yavaşlaması na ve "yumuşak" olması na neden olurlar. Bu hormonları n (günde yüz doğum kontrol hapı na eşdeğer) bu değişikliklere ek olarak işlenmesi mide bulantı sı na neden olabilir. Ayrı ca sindirim sisteminin yumuşaması ve yavaşlaması mide bulantı sı nı şiddetlendiren kabı zlı k olası lı ğı nı artı rı r; ve vücut tarafı ndan yapı lan inanı lmaz miktarda iş, ilk üç aylı k dönemde yorgunluğa neden olur, bu da iyi yemek yeme olası lı ğı nı zı azaltı r ve mide bulantı sı na neden olur. İyi dinlenerek, iyi beslenerek ve kabı zlı ğı önlemek için başka önlemler alarak mide bulantı sı nı en aza indirebilirsiniz.

- Midenizi bulandı ran kokulardan kaçı nı n. Egzoz dumanı midenizi bulandı rı yorsa, işlek yolları n yakı nı nda yürümeyin; birinden benzin deponuzu doldurması nı isteyin; eşinizin, arkadaşları nı zı n veya akrabaları nı zı n mutfakta size yardı m etmesine izin verin; ve size (kokusu, görüntüsü veya tadı) hoş olmayan yiyecekleri hazı rlamayı n. Genellikle belirli bir yiyeceğin (veya birkaç yiyeceğin) kokusu hamile bir kadı nı n midesini tamamen bulandı rı r.

- Kardiyovasküler stimülasyonun (egzersiz) olmaması , kanda daha yüksek seviyelerde asit ve karbondioksit birikeceğinden mide bulantı sı na katkı da bulunabilir. Temiz havada tempolu bir yürüyüş veya günlük bir tür egzersiz mide bulantı sı nı n şiddetini azaltabilir. Düzenli egzersiz ayrı ca yorgunluğu azaltı r ve kabı zlı ğı önler. Aktif olmayı planladı ğı nı zdan yaklaşı k yarı m saat önce bir şeyler atı ştı rmak mide bulantı sı nı veya düşük kan şekerini önlemeye yardı mcı olacaktı r. Özellikle egzersiz yorucuysa, kaybedilen kalorileri yenilemek için egzersiz yaptı ktan sonra iyi yemek yemeniz de önemlidir.
  Egzersiz yapmak mide bulantı sı nı tetikliyorsa, bir tür pasif egzersiz olan düzenli masajı deneyin.

- Bol bol dinlenerek, rahatlatı cı bitkiler kullanarak, yorgunsanı z sorumlulukları nı z için yardı m isteyerek mide bulantı sı nı azaltabilirsiniz. Büyük çocukları nı za bakacak veya ev işlerine yardı m edecek en az bir veya iki kişi düşünebilirsiniz.

- Hamilelikle ilgili kararsı zlı k, mide bulantı sı nı şiddetlendirebilecek iç gerilime neden olabilir ve bunun tersi de geçerlidir. Hamile olmaktan tamamen heyecan duyan kadı nları n bile şüpheleri olabilir. Bu duygular için suçluluk hissetmek yerine duyguları nı zı kabul etmek ve kabul etmek önemlidir. Olumsuz düşüncelerinizle bebeğinize zarar verdiğinizden endişe etmek sadece gerginliğinizi artı rı r. Arkadaşları nı zla, diğer hamile kadı nlarla veya bir ebe veya danı şmanla konuşun; Endişeleriniz için bir çı kı ş noktası olarak bir günlük kullanı n. Bir belirsizlik döneminden geçmek tamamen normaldir - çocuklar büyük bir sorumluluktur. Belki de hamileliğinizin tadı nı çı karmak için atabileceğiniz adı mlar vardı r. Kararsı zlı ğı nı z mide bulantı sı tarafı ndan tetikleniyorsa,

Machine Translated by Google

bilin ki bu da geçecek ve yakı nda hamile vücudunuzdan çok keyif almaya başlayacaksı nı z.
Daha.

• Nei guan yamaları veya bilezikleri (örneğin Sea-Band), akupunktur uzmanları ndan ve birçok sağlı klı gı da mağazası nda bulunabilen ve akupunktur noktası PC 6'ya baskı uygulayan özel cihazlardı r. Bunları n gebelikle ilişkili mide bulantı sı nı azalttı ğı klinik çalı şmalarda açı kça gösterilmiştir. Tamamen güvenlidirler ve bu nedenle denemeye değer.

DİYET ÖNERİLERİ

• Karmaşı k karbonhidratlar ve protein içeren küçük, sı k atı ştı rmalı klar yiyin. Kepekli ekmek üzerine peynirli sandviçten oluşan basit bir atı ştı rmalı k, açlı ğı bastı rı r, kan şekerinin düşmesini ve ardı ndan gelen mide bulantı sı nı önler ve hazı rlaması hı zlı ve kolaydı r. Diğer öneriler tofu sandviçleri, fasulyeli veya tavuklu erişte çorbası , makarna yemekleri, granolalı yoğurt, sevdiğiniz bir sosla kı zarmı ş ekmek üzerine fı stı k ezmesi, kı zarmı ş ekmek üzerine humus, cips, kraker veya sebze çubukları dı r. Yaklaşı k iki saatte bir atı ştı rmalı k yemek, günde birkaç büyük öğün yemekten daha az mide bulantı sı ve kusmayı tetikler; yaklaşı k iki saatte bir yemek yiyerek midenizin boşalması nı önlemiş olursunuz. Sabah ilk uyandı ğı nı zda kraker veya tost gibi atı ştı rmalı klar yemek, aç karnı na mide asitlerinin neden olduğu mide bulantı sı nı azaltabilir. Bazı kadı nlar, yemekten hemen önce bir greyfurt veya küçük bir bardak meyve suyunun, sindirim sı vı ları nı yiyeceklerin aşağı inmesine yardı mcı olacak kadar harekete geçirdiğini fark eder. Kahvaltı ya da kahvaltı eksikliği tüm gününüzün gidişatı nı değiştirebilir, bu yüzden eksik yapmamaya dikkat edin.

• Birçok kadı n gece uyanı r ve tekrar uyuyamaz hale gelir. Bu genellikle tanı nmayan açlı ktan kaynaklanı r; Bebek siz uyurken bile sizden besleniyor ve garip saatlerde acı kmanı za neden oluyor. Yatmadan önce ve gerekirse gecenin ortası nda bir şeyler atı ştı rmayı deneyin. Bu garip gelebilir, ancak kendinizi daha huzurlu bir şekilde uyurken bulacaksı nı z. Yoğurt, tost, bir muz, bir avuç badem veya hoşunuza giden ve kolayca sindirilen herhangi bir yiyecek gibi, yatmadan önce veya gece yarı sı mükemmel bir atı ştı rmalı ktı r.

• Dı şarı çı ktı ğı nı zda daima yanı nı zda besleyici yiyecekler taşı yı n. Hamileliğin erken döneminde iki saat kadar kı sa bir süre yemek atlamak, aşı rı derecede mide bulantı sı ve bitkinlik hissetmenize neden olabilir. Hipoglisemi -düşük kan şekeri- sadece mide bulantı sı nı değil, aynı zamanda baş dönmesini, baş ağrı ları nı , sı cak basmaları ve ardı ndan soğuk terlemeleri, kaygı yı ve bayı lmayı da tetikleyebilir. Fı ndı k ve tohum karı şı mı , bir kap yoğurt veya diğer yiyeceklerle dolu küçük kaplar kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Kendinizi kafeinli içecekler veya şeker çubukları yla doldurmayı n; kendinize veya bebeğinize herhangi bir besin sağlayamazsı nı z ve uzun vadede yine de mideniz bulanı r. Nerede olursanı z olun, kimse yemek yemiyor olsa bile toplum içinde yemek yemekten utanmanı za gerek yok.

• Birçok hamile kadı n, sı vı içmenin mide bulantı sı nı şiddetlendirdiğini, ancak aslı nda dehidrasyonun daha kötü sorunlara yol açtı ğı nı düşünüyor. Gün boyunca bol miktarda sı vı içmeniz gerekir. Kusuyorsan, sı vı kaybediyorsun; onları doldurmanı z gerekir. Biraz limonlu su, doğal üzüm suyu, greyfurt veya portakal suyu veya biraz limonlu karbonatlı su, lezzetli olabilecek ve midenizi rahatlatmaya yardı mcı olabilecek seçeneklerdir.

Machine Translated by Google

Kahve, soda ve diğer kafeinli veya şeker yüklü içeceklerden kaçı nı n. Gün boyunca yudum yudum sı vı almak, bir seferde bir bardak içmekten daha kolay olabilir.

• Yağlı yiyeceklerin sindirimi zordur. Tatlı yiyecekler, ilk enerji artı şı ndan sonra kan şekerinin hı zlı bir şekilde düşmesine neden olarak mide bulantı sı ve bitkinlik hissetmenize neden olabilir. Buharda, suda soteleyerek veya fı rı nlayarak hazı rlanan yiyecekleri seçin; ve karmaşı k karbonhidrat içeren yiyecekleri seçin. Bunlar, enerji seviyenizi daha dengeli bir şekilde koruyacak ve ayrı ca sindirimi daha kolay olacak ve mide bulantı sı nı önlemenize yardı mcı olacaktı r.

Beslenme üzerine bir tartı şma için 5. bölüme bakı n . • Beslenme eksiklikleri—çok az demir, vitamin B kompleksi, magnezyum veya kalsiyum—yanı sı ra çok az protein veya kompleks karbonhidrat sabah bulantı ları na neden olabilir. Belki de bu eksiklikleri, vücudunuzun hamileliğin artan beslenme taleplerini karşı layı ncaya kadar gerçekten fark etmemişsinizdir. Hamile ve emziren kadı nlar için tasarlanmı ş bir vitamin ve mineral takviyesi almayı düşünün. Daha fazla bilgi için 5. bölüme

bakı n . • Ne yazı k ki, takviyeler ilk üç aylı k dönemde mide bulantı sı nı şiddetlendirebilir. Bu durumda, aç karnı na takviye almaktan kaçı nı n; bunun yerine yemek yerken almayı deneyin. Bazı kadı nlar, günde 50 ila 200 miligram B6 vitamini almanı n , kan şekeri düzeylerini düzenlemeye yardı mcı olduğu için mide bulantı sı nı hafifletebileceğini bulmuşlardı r . Bu güvenli. Mide bulantı sı aşaması nı geçtikten sonra, sadece B6'yı değil, B vitamini kompleksini almalı sı nı z .

• Diğer bir çare ise günde bir kez 50 miligram K vitamini ve günde iki kez 250 miligram C vitamini almaktı r. • Ebeniz veya doktorunuzla betain HCL ve sindirim enzimleri alma konusunda konuşun;

her ikisi de sindiriminizi önemli ölçüde iyileştirebilir ve mide bulantı sı nı azaltabilir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

Hamileliklerimde mide bulantı sı için bir şeyler denerdim ve bu birkaç gün işe yarardı . Ama belli bir bitkiden çabucak sı kı lı r ve değişmeye devam ederdim. Sizin için neyin işe yaradı ğı nı görmek için farklı yaklaşı mlarla oynayı n.

• Zencefil gebelikte mide bulantı sı ve kusmanı n tedavisi için üzerinde en çok çalı şı lan bitkidir ve çok sayı da klinik çalı şmada etkili olduğu kanı tlanmı ştı r. Yavaş sindirimi iyileştirebilir ve sindirim sistemini hafifçe ı sı tı r. Bal ile hafif tatlandı rı ldı ğı nda tadı hoştur. 1 çay kaşı ğı taze rendelenmiş zencefil kökünü 1 bardak kaynar suda on dakika demleyin ve gün boyunca günde 2 tam bardağı geçmeyecek şekilde yudumlayı n.
Veya birkaç saatte bir 2 "00" kapsül toz zencefil alı n, ancak günde on kapsülü geçmeyin.
Zencefil aromalı sert şekerler veya kristalize zencefil emmek de yardı mcı olabilir. Bunları bir sağlı klı gı da mağazası nda arayı n. • Karahindiba kökü en sevdiğim bitkilerden biridir. Acı bir

bitki, sindirimi destekler, mideyi sakinleştirir ve güçlendirir, iştahı artı rı r ve hamilelik sı rası nda sizden yükselen artan hormon miktarı nı işlemek için fazla mesai yapması gereken karaciğeri destekler. Karahindiba kökünün tüm bu işlevleri artı hamilelik sı rası ndaki güvenliği

Machine Translated by Google

tek başı na veya zencefil kökü gibi diğer şifalı bitkilerle kombinasyon halinde sabah bulantı ları nı gidermek için mükemmel bir seçimdir. Bir infüzyon hazı rlamak için, 4 ila 6 yemek kaşı ğı kurutulmuş kök veya bunun iki katı kadar taze kökü 1 litre kaynar suda kullanı n ve dört saat demleyin. Süzün ve günde 2 bardağa kadar bir seferde birkaç ağı z dolusu alı n. Veya günde üç veya dört kez 30 damla tentür alı n.

- Papatya çayı kişisel favorilerimden bir diğeridir. Mideyi rahatlatı r, asidik duyguları azaltı r, karaciğeri destekler ve iştahı artı rı r. Aynı zamanda endişe ve gerginliği azaltı r. 1 çorba kaşı ğı bitkiyi 1 bardak kaynar suda on ila on beş dakika demleyerek hazı rlayı n. Çiçeklerdeki uçucu yağları tutmak için demleme sı rası nda örtün. Gün boyunca yudumlayabilir veya günde 2 fincana kadar içebilirsiniz.
- Yabani yam, mide ve rahim de dahil olmak üzere içi boş organlardaki tahrişi ve sinirliliği azaltan bir bitkidir. Mide bulantı sı nı azaltmak, kusmayı gidermek ve midedeki spazmları gidermek için mükemmel bir bitkidir. Dozaj, günde 4 ila 6 kez 30 damlaya kadardı r. Karahindiba kökü (her birinden 30 damla) ile birleştiğinde mide bulantı sı ve kusmayı azaltmada çok etkili olduğu kanı tlanmı ştı r.

Bunlar, sabah bulantı sı için yararlı olabilecek diğer ilaçlardı r:

- Zencefilli gazoz veya karbonatlı limon suyu, sade veya buna 20'şer damla zencefil kökü tentürü ve karahindiba kökü tentürü ekleyin.
- Doğal gı da mağazaları nda bulunan Umeboshi (ekşi erik) şekerleri (umeboshi'nin tatlı ve ekşi tadı mide bulantı sı nı hafifletebilir).
- Buna ek olarak, bazı kadı nlar akupunktur veya akupunktur tedavisinden kurtulur.

preeklampsi

Resmi olarak gebeliğin metabolik eklampsisi olarak adlandı rı lan preeklampsi, gebeliğin sonları nda ortaya çı kabilen ciddi ve potansiyel olarak yaşamı tehdit eden bir durumdur. Sonuçlar arası nda plasental yetmezlik (yetersiz besin bebeğe ulaşı r, bu da yetersiz beslenmeye ve düşük doğum ağı rlı ğı na neden olur), plasentanı n erken ayrı lması (anneyi kanamaya yatkı n hale getiren ve genellikle bebek için ölümcül olan plasenta erken ayrı lı r), erken doğum, komplike doğum ve tedavi edilmezse, annede nöbetlere ve karaciğer hasarı na ve hatta ölümüne yol açabilen, hastalı ğı n karmaşı k bir aşaması olan eklampsi. Kı sacası göz ardı edilecek veya hafife alı nacak bir durum değildir ve gelişirse mutlaka hastanede tı bbi tedavi gerektirir.

UYARI: Şiddetli baş ağrı sı , üst karı n ağrı sı veya yüksek tansiyonu olan her hamile kadı n preeklampsi açı sı ndan değerlendirilmelidir. Genellikle gebeliğin sonları nda gelişir, ancak doğum sonrası erken dönemde de ortaya çı kabilir.

Eklampsinin nedenleri, kalı tı m, plasentanı n hatalı implantasyonu ve yetersiz beslenme gibi birkaç faktörle ilişkilidir. Hamilelik sı rası nda sağlı klı bir diyet ve yaşam tarzı nı takip etmek kendi içinde önleyici olmalı dı r. MTHFR geninde mutasyon olan kadı nlar

Machine Translated by Google

yüksek risk altı nda olabilir ve hamileliğin erken döneminde 1 ila 4 gram aktif folat (metilfolat) takviyesinin eklenmesinden fayda görebilir.

DİYET ÖNERİLERİ

• Günde 1 ila 4 gram aktif folat (metilfolat) alı n. • Günde 60

ila 100 gram protein aldı ğı nı zdan emin olun. Yeterli protein alan kadı nlar nadiren preeklampsi geliştirir. (Protein ve beslenme kaynakları nı n tam tartı şması için 5. bölüme bakı n .) • Kompleks karbonhidratlar enerji, kan şekeri stabilitesi ve sağlı klı kilo alı mı için gereklidir. Tüm

öğünlerde ve hamilelik sı rası nda atı ştı rmalı kları n bir parçası olarak tam tahı llı yiyecekler yiyin.

• Tuzu kı sı tlamayı n.

• Günlük bir doğum öncesi vitamin

alı n. • Abur cubur yiyecekler kötü sağlı ğa giden hı zlı bir bilettir. Besleyici yiyecekler yemenizi engeller çünkü yüksek şeker veya yağ içeriği tok hissetmenize neden olur. Kendinize sağlı klı beslenmeyi öğretin. Sağlı ğı nı z ve bebeğinizin sağlı ğı buna bağlı !

Deri çatlağı

Kadı nı n göbeğine takı lan, onu süsleyen ve onun büyüme ve değişme yeteneğini yansı tan gümüşi mücevherler - ben çatlakları böyle görüyorum. Bazı kadı nlar çatlaklar geliştirir; diğerleri yapmaz. Çeşitli faktörler söz konusu olabilir: kalı tı m, beslenme, doku gücü, cildinizin esnekliği. Kesin cevaplar yok.

Kadı nları n çoğu, sarkı k göğüsleri istediklerinden daha fazla çatlak izi istemezler. Toplumumuz bize düz karı nları n, dik göğüslerin ve sı kı etin seksi ve güzel olduğunu söyler.
Ne yazı k ki, bu özellikler çocuk doğurmamı ş genç kadı nlarda mevcuttur. Çocuk doğurmadan önce bile çok az kadı nı n gerçekten yaklaştı ğı bir cinsel idealle ilişkilendirilirler. Çocuk doğurduktan sonra vücut bizim kültürümüzde tipik olarak güzel kabul edilmez, ancak diğerlerinde, örneğin Afrika'daki Mbuti pigmelerinin kültüründe, sarkı k göğüslere saygı duyulur çünkü bunlar bir kadı nı n toplumunu kendi etiyle beslediği gerçeğini yansı tı r. Aslı nda bir kadı nı n göğüsleri ne kadar sarkı ksa toplum içindeki statüsü de o kadar yüksektir. Kültürümüzün aktif katı lı mcı ları olarak bireysel formumuz, şeklimiz ve işaretlerimizle gurur duymanı n ve değerlerimizle toplumu değiştirmeye yardı m etmenin zamanı geldi.

Kadı nlara genellikle çatlakları önlemek için karı nları na kakao yağı veya diğer yağlarla masaj yapmaları önerilir. Her şey yolunda. Etkili olabilir, ancak çatlakları önlemek amacı yla karnı nı zı ovmak kendinizi sevmek değildir. Kendinizi sevmek için, vücudunuzun büyümekte olan bebeğinize verdiği harika uyum karşı sı nda karnı nı zı ve göğüslerinizi hayranlı kla ovun. Bebekler bu ilgiyi hissedebilir ve buna bayı lı rlar! Kendinizi övün ve takdir edin ve çatlaklar oluştursanı z da geliştirmeseniz de öz saygı ile ödüllendirileceksiniz.

Machine Translated by Google

Cildi besleyen yağlar ve bitkiler arası nda kakao yağı , saf badem yağı veya buğday tohumu yağı , karite yağı ve papatya, portakal, lavanta, nergis, gül yaprakları ve karakafes ile yapı lan bitkisel yağlar bulunur. Bu bitkilerden herhangi birinden birkaç avuç dolusu seçtiğiniz bir yağı 2 bardak yağ ile bir litre kavanozda karı ştı rarak harika bir karı n ve göğüs masaj yağı yapabilirsiniz. Kakao yağı kullanmak isterseniz, yarı sı sı vı yağ, yarı sı kakao yağı kullanı n ve karı şı mı benmari usulü yirmi ila otuz dakika kadar dikkatli bir şekilde pişirin çünkü kakao yağı oda sı caklı ğı nda serttir. Kavanozu sı kı ca kapatı n ve bir hafta boyunca güneşli bir pencere pervazı nda bekletin.
Yağı başka bir kavanoza süzün ve kullanı ma hazı rdı r. Dilerseniz koku için birkaç damla uçucu yağ, koruyucu ve cilt besleyici olarak 400 IU E vitamini ekleyebilirsiniz.
Bitkisel yağları n yapı lması na ilişkin daha fazla talimat için Ek A, Bitkisel Müstahzarlara bakı n .

Şişme

Hamilelik ilerledikçe ayaklarda ve ayak bileklerinde hafif şişlikler normal kabul edilir ve tı bbi müdahale gerektirmez. Gebeliğin sonları nda, özellikle aniden başlayan veya şiddetli baş ağrı sı veya yüksek tansiyonun eşlik ettiği yüz ve ellerin şişmesi, preeklampsinin bir işareti olabilir ve acil tı bbi müdahale gerektirir.

GENEL ÖNERİLER

- Her gün üç ila dört kez ayakları nı zı yirmi dakika yükseltin. Kan dolaşı mı nı iyileştirmek için onları kalp seviyenizin üzerine çı karmak için yastı kları n üzerine koyun. Rahminizin kan damarları nı z üzerindeki ağı rlı ğı venöz dönüşü engelleyerek alt vücudunuzda kan ve sı vı toplanması na neden olur. Bu dolaşı mı n kalbinize serbestçe dönmesine izin vermek sadece şişliği azaltmakla kalmaz, aynı zamanda canlandı rı cı olabilir ve depresyonu kaldı rabilir.
- Uyurken veya dinlenirken sol tarafı nı za yatmak da dolaşı m fonksiyonunu iyileştirerek şişliği azaltabilir. • Günde otuz dakika egzersiz yapı n. Pelvik kayalar, bacak kaldı rma ve hafif yoga

dolaşı mı artı rabilir ve şişliği azaltabilir.

DİYET ÖNERİLERİ

- Diyetinizin bol miktarda yüksek kaliteli protein ve yeterli tuz ile ihtiyacı nı z olan diğer tüm besin maddelerini içerdiğinden emin olun.

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Yarı m fincan Epsom tuzunu leğende veya 1 fincan küvette kullanarak ayakları nı zı ı lı k bir banyoya (ayakları nı zı kaplayacak kadar derin) batı rı n. Epsom tuzlu suya lavanta çiçekleri, gül yaprakları , biberiye dalları veya keklik üzümü yağı damlatabilirsiniz.

Machine Translated by Google

- Düzenli ayak masajı yaptırın. Şişmiş bölgelere sürülen arnika yağı, kas ve eklemlerdeki ağrı ve ağrıları azaltır. Eşiniz veya arkadaşınız, birlikte otururken size kolayca ayak masajı yapabilir. Belki de gece uyumadan önce partnerinizin ayakları nızı ovması nı sağlayın. (Etkinliği artırmak için sol tarafı nı za uzanın.)
- Genel dolaşımı iyileştirmek, böbreklerin vücudunuz için uygun miktarda sıvıyı atması na ve tutması na yardımcı olmak ve sağlığınızı iyileştirmek için günde 1 ila 2 bardak ısırgan otu ve karahindiba yaprağı infüzyonu için veya günde iki kez bu tentürlerin her birinden ½ çay kaşığı alın. genel beslenme durumu.

Lydia'nın sağ elinde ve sağ ayağında hafif şişlik ve kalp çarpıntısı vardı. Kalp hastalığı öyküsü yoktu ve şişlik, sağ tarafında uyumakla ilişkili görünüyordu. Sol tarafında uyumaya ve anaç ve alıç özlerinin bir kombinasyonunu almaya başladı. Üç hafta içinde şişlik durdu ve kalp çarpıntısı da durdu.

İdrarını tutamamak

Hapşırdığınızda, öksürdüğünüzde, zıpladığınızda veya herhangi bir fiziksel efor sarf ettiğinizde istemsiz idrar kaçırma (idrar kaçırma) meydana gelebilir. Küçük bir salyadan pantolonunuzu ıslatan bir tufana kadar değişen miktarlarda değişebilir. Amerika'da yaygın bir sorundur. Halihazırda çocuk doğurmuş kadınlar, doğum sırasında pelvik taban kasları gerildiği için inkontinansa yakalanma konusunda özellikle hassastır. Daha sonraki gebelikler bu eğilimi şiddetlendirir çünkü gebelik idrara çıkmayı artırır ve uterus mesaneye çok fazla baskı uygular. Bununla birlikte, inkontinans kaçınılmaz değildir. Aslında, oldukça önlenebilir. Pelvik taban egzersizleri aşağıda tartışılmaktadır.

Levator ani, pelvisin arkasından öne doğru uzanan bir askı oluşturan ve uterus, mesane, vajina, üretra ve rektum dahil olmak üzere tüm pelvik organları ve yapıları destekleyen, yaygın olarak pelvik taban olarak bilinen bir kas grubudur. . Bu askıyı oluşturan kaslar zayıflayınca bu organları taşıyamaz hale gelirler ve zayıflığın belirti ve bulguları ortaya çıkmaya başlar; En erken ve en yaygın olanlardan biri idrar kaçırmadır. Bunun ilk belirtisinde, kasların tonunu iyileştirmek için pelvik taban egzersizleri yapın. Organları nızda şiddetli idrar kaçırma veya sarkma olana kadar beklerseniz, tonu iyileştirmek için çok daha fazla çalışmanız gerekir.

- İlk başta onları yaygınlaştıran doktordan sonra genellikle Kegel egzersizleri olarak anılan pelvik taban egzersizleri, idrar kaçırma sorununu cerrahi olmayan bir şekilde iyileştirme yöntemidir. Bölüm 7, semptomları idrar kaçırmayı da içeren pelvik taban zayıflığını n önlenmesi ve iyileştirilmesi için faydalı olan özel egzersizler sunmaktadır. Bu egzersizleri her gün takip edin. Kararlılıkla, hamilelik sırasında başlasanız bile birkaç hafta sonra iyileşme göreceksiniz.

Machine Translated by Google

• Topikal büzücü olarak cadı fı ndı ğı ve ı sı rgan otu gibi büzücü bitkilerle oturma banyosunu denemek isteyebilirsiniz.

İdrar Yolu Enfeksiyonları (İYE)

İdrar yolu böbrekler, üreterler, mesane ve üretradan oluşur. Bebek büyütmek bu organlara ek bir yük bindirir. Üreterleri yumuşatan hormonal değişiklikler, rahmin üzerlerindeki ağı rlı ğı ve mesane, mesanenizde veya üreterlerinizde enfeksiyona yol açabilecek bakterileri besleyen staz veya durgunluk olası lı ğı nı artı rı r.

Mesane enfeksiyonları na tı bbi yaklaşı m, otomatik olarak bir antibiyotikle tedavi etmektir ve hiçbir semptomu olmayan ancak idrarı nda bakteri bulunan kadı nlar için antibiyotikler de önerilir. Ayrı ca, gebelikte ikiden fazla idrar yolu enfeksiyonu geçiren kadı nlara, gebeliğin geri kalanı nda günlük olarak önleyici antibiyotikler önerilir. Endişe, tedavi edilmezse erken doğum riskinin artması dı r.

Ayrı ca hamile kadı nlar, tedavi edilmeyen mesane enfeksiyonları nı n bir sonucu olarak ciddi böbrek enfeksiyonları na karşı daha hassastı r.

Bir mesane enfeksiyonunun semptomları arası nda, genellikle hafif ila şiddetli arası nda değişen yanma veya ağrı nı n eşlik ettiği, ekstra sı k idrara çı kma (normalde hamilelik sı rası nda biraz sı k görülür) yer alı r; kası k kemiğinin hemen üzerinde düşük karı n hassasiyeti; tekrarlayan Braxton-Hicks kası lmaları (normalde hamilelik sı rası nda meydana gelen ve fark etmiş olabileceğiniz veya etmeyebileceğiniz kası lmalar); grip benzeri duygular; ve nadir durumlarda vajinal kanama. Bir böbrek enfeksiyonu (piyelonefrit) ateş, titreme, sı rt ağrı sı ve daha önce belirtilen mesane enfeksiyonunun kötüleşmesi ile kanı tlanı r. Mesane veya böbrek enfeksiyonunuz olduğundan şüpheleniyorsanı z, lütfen hemen ebenize veya doktorunuza bildirin. Gebelikte böbrek enfeksiyonları antibiyotik tedavisi gerektirir.

Mesane enfeksiyonları (sistit) bitkisel tedavilerle etkili bir şekilde tedavi edilebilir. Bazı kadı nlar hamilelik sı rası nda antibiyotiklere anne karnı nda maruz kaldı kları nda daha sonra inflamatuar barsak hastalı ğı gelişme risklerinin ve olası diğer tı bbi sorunları n artması yla ilgili raporları n ortaya çı kması nedeniyle mümkün olduğunda antibiyotiklerden kaçı nmayı tercih eder. Bazı ları da daha doğal bir yaklaşı mı tercih ediyor.

UYARI: Tedavi edilmediği takdirde mesane enfeksiyonu kolaylı kla böbrek enfeksiyonuna dönüşebilir. Böbrek enfeksiyonları annenin sağlı ğı nı tehlikeye atabilir, bu nedenle derhal deneyimli bir sağlı k uzmanı na başvurulmalı dı r.

Öneriler için ayrı ca bu bölümdeki “Vajinal Enfeksiyonlar” konusuna bakı n. Üretra (mesanenin girişi) vajina girişinin hemen üzerinde ve rektal açı klı ğı n yakı nı nda yer aldı ğı ndan, bakteriler kolayca mesaneye yayı labilir.

GENEL VE DİYET ÖNERİLERİ

• Tüm şeker alı mı nı zı önemli ölçüde azaltı n—şeker bakteri üretir. • İdrar yapma dürtüsünü hissettiğiniz anda mutlaka idrar yapı n ve mesanenizi iyice boşaltı n. Ne zaman

Machine Translated by Google

idrarı çok uzun süre tutarsanız, bakteriler için bir üreme alanı görevi görebilir. Pek çok kadın, artık bekleyemeyecek duruma gelene kadar idrar yapmayı ertelemeye alışkındır. Bu, vücudumuzu dinlememek ve dış işleri vücudun ihtiyaçlarından daha önemli kılmak üzerine kurulu gereksiz ve sağlığı bozan bir alışkanlıktır. Gitmen gerektiğinde git!

BİTKİSEL ÖNERİLER

- Belirtiler kaybolana kadar her dört saatte bir vücut ağırlığının her 2 kilosu için 1 damla ekinezya kökü tentürü alın ve ardından tekrarlamayı önlemek için birkaç gün daha günde üç kez 20 damla alın. Ekinezya antimikrobiyaldir, bir bağışıklık sistemi toniğidir ve iltihaplanmayı azaltır.

- Uva ursi çayı veya kapsülleri kullanın. Uva ursi, özellikle antimikrobiyal ve hafif bir idrar söktürücü olarak çalışan, idrar yolu enfeksiyonlarında etkili olduğu bilinen bir ilaç sağlayan kösele yapraklı bir çalıdır. Sistit için oldukça etkili bir ilaçtır.
  Uva ursi, hidrokinon adı verilen başka bir kimyasala dönüşen arbutin adı verilen kimyasal bir bileşen içerir. Hidrokinon toksik olarak kabul edilir ve bu nedenle vasıflı bir uygulayıcının gözetimi altında olmadıkça uva ursi ilk trimesterde kullanılmamalı ve sadece kısa süreler için (beş gün veya daha az) kullanılmalıdır. Standart antibiyotiklerin aksine, UTI'ler için uva ursi kullanımı tekrarlayan mesane enfeksiyonlarına yol açmaz ve reçeteli antibiyotiklerde sıklıkla olduğu gibi maya enfeksiyonları ile ilgili sorunlara da yol açmaz.

UYARI: Herhangi bir piyelonefrit belirtisi tıbbi müdahale gerektirir.

- Uva ursi hazırlamak için, ¼ fincan yaprağı ¼ fincan hatmi kökü (idrar yoluna yatıştırıcı bir bitki) ile birlikte bir litre kavanoza koyun ve kavanozu kaynar suyla doldurun. Bazı bitki uzmanları, bu bitkinin soğuk suda demlendiğinde daha etkili olduğunu söylüyor ve bunu kesinlikle yapabilirsiniz, ancak ben sıcak suyun etkili bir çare olduğunu buldum. Her iki durumda da, üriner sisteme yönelik ilaçlar, oda sıcaklığında veya biraz soğuk oldukları nda en etkilidir; sıcak bitki çayları terlemeyi teşvik ederken, soğuk çaylar idrara çıkmayı teşvik eder. İki saat demlenmeye bırakın, süzün ve kullanın. Doz, bir İYE'nin ince belirtileri için her dört saatte bir ¼ fincan, belirgin semptomlar için her dört saatte bir ½ fincan ve şiddetli bir İYE için her dört saatte bir 1 fincandır. Semptomlar azalana kadar bunu yapın, semptomlar azaldıkça dozu azaltın, ancak en fazla beş gün boyunca günde 1 fincan almaya devam edin. Kabartma tozu genellikle hamilelik sırasında kontrendike olmasına rağmen, kronik İYE'ler için uva ursi'nin etkinliği günde üç kez 2 "00" kapsül kabartma tozu alınarak artırılabilir.

- Yabani yam, idrar yolu antispazmodiktir, ağrı ve iltihaplanmayı azaltır. Enfeksiyona eşlik eden mesane ağrısı, spazm veya ilişkili uterus kasılmaları varsa, yukarıdaki diğer bitkisel tedavilerle birlikte günde iki ila dört kez ½ çay kaşığı tentür alın.

- Üç ila beş gün boyunca her gün dört kez 500 miligram C vitamini alın. C vitamini idrarın asitlenmesini teşvik eder, bakterileri öldürmeye yardımcı olur ve aynı zamanda saygın bir vitamindir.

Machine Translated by Google

vücudun enfeksiyona direnmesine ve üstesinden gelmesine yardı mcı olan kaynak.

• Kı zı lcı k suyunun bir antimikrobiyal olarak etkili olduğu, bakterilerin mesane duvarı na yapı şması nı önleyerek tekrarlayan İYE'leri önlediği klinik olarak kanı tlanmı ştı r. Bir kı zı lcı k özü olan kı zı lcı k D-Mannose adlı bir ürünün alı nması kolaydı r ve İYE önleme için çok etkilidir. Alternatif olarak günde sekiz ons şekersiz kı zı lcı k suyu alı nabilir. Kadı nları n İYE tedavisi sı rası nda almaya başlaması nı ve en az iki hafta sonra veya nüks bir sorunsa hamilelik boyunca devam etmesini öneriyorum. Gerekirse bir antibiyotik ile birlikte de alı nabilir.

Vajinal Enfeksiyonlar

Artan kan dolaşı mı ve vajinal asitlik dengesini bozan hormonal değişikliklerle vulvanı n tı kanması , vajinal enfeksiyonlara ve hamile kadı nları n yaygı n bir şikayeti olan ağı r mukus akı ntı ları na neden olur.

Klamidya ve beta-strep gibi bazı vajinal enfeksiyonlar asemptomatik olabilir (veya en azı ndan bazı kadı nlar semptomları n farkı nda olmayabilir) ancak bu organizmaları n varlı ğı nda vajinal yolla doğan bir bebek için sağlı k tehdidi oluşturabilir. Örneğin, klamidya yenidoğanlarda solunum yolu enfeksiyonları na ve körlüğe yol açabilir.

UYARI: Özellikle vajinal veya vulvar lezyonlar veya akı ntı ile kendini gösteren belsoğukluğu veya sifiliz olduğundan şüpheleniyorsanı z veya bu enfeksiyonlardan herhangi biri için pozitif test yaptı rdı ysanı z, mümkün olan en kı sa sürede, bebeğinizin doğumundan önce tı bbi yardı m alı n. . Bu hastalı kları n riskleri tedavi risklerinden ağı r basmaktadı r.

GENEL VE DİYET ÖNERİLERİ

• Bol sı vı tüketin. •

Pamuklu iç çamaşı rı giyin veya hiç giymeyin. Sentetik lifler kası k bölgesindeki nemi hapseder ve birçok organizma için mükemmel bir üreme ortamı sağlar. Akı ntı veya ter nedeniyle ı slanı rsa, pamuklu iç çamaşı rı nı zı öğleden sonra değiştirmeniz gerekebilir. • Bol pamuklu giysiler giyin; külotlu çorap giymemeye çalı şı n, özellikle de kası kları nda pamuklu bir panel olmayanlar.

• Bal, akçaağaç şurubu ve mı sı r şurubu dahil tüm konsantre şekerlerden kaçı nı n. • Kahve, kafeinli gazlı içecekler, çikolata ve siyah çay dahil olmak üzere kafeinden kaçı nı n. •

Banyonuzda veya vulvanı zı n çevresinde köpük banyosu, banyo yağları , banyo tuzları veya güçlü parfümlü sabunlar kullanmayı n.

• Beyaz, kokusuz tuvalet kağı dı kullanı n.

• Herhangi bir “kadı n hijyeni” veya duş ürünü kullanmayı n. •

Mükemmel kişisel hijyen uygulayı n: Bağı rsak hareketinden sonra önden arkaya doğru silin.

Machine Translated by Google

Vajinal bölgenizi gün boyunca suyla (sabunsuz) durulayın ve ardından bakteri veya mantar oluşumu olasılığını azaltmak için kurulayın.

- Bakteriler ısı ve nemde kolayca yayılır. Banyo veya yüzdükten sonra kendinizi nazikçe ama iyice kurulayın. Yüzmeden hemen sonra ıslak yüzme kıyafetlerinizi değiştirin. İç çamaşırları nı zı sı k sı k değiştirin ve (yumuşak bir deterjanla) yıkayın. Sabun kalıntısını çıkarmak, giysileri asitleştirmek ve kalan vücut sıvılarını dezenfekte etmek ve çıkarmak için çamaşır makinenizin durulama döngüsünde 1 bardak beyaz sirke kullanın.
- Kasıkları nı zı kaşımayın. Kaşıma, bölgeyi daha fazla tahriş edecek ve enfeksiyonu yayacak ya da örneğin bir staph enfeksiyonu gibi üst üste binmiş bir bakteriyel enfeksiyona yol açacaktır.
- En kötü semptomlar sırasında veya ağrılıysa cinsel ilişkiden kaçının. Size yeniden bulaşmasını önlemek için eşinizin de tedavi edilmesi gerekebilir. Erkekler, daha sonra ileri geri aktardığını z asemptomatik enfeksiyonları barındırabilir ve enfeksiyonu ortadan kaldırma girişimleriniz etkisiz olacaktır.

- İlişki sırasında badem veya hindistancevizi yağı gibi bir tür doğal kayganlaştırıcı kullanın. • Seksten sonra idrar yapın ve kendinizi ılık suyla iyice durulayın. • Günlük 500 ila 1.000 miligram C vitamini kompleksi (biyoflavonoidlerle birlikte) alın. • Vajinal enfeksiyonları önlemek ve tedavi etmek için her gün bol miktarda canlı kültür sade yoğurt yiyin.

Bu, özellikle stres altındayken veya antibiyotik almanız gerektiğinde iyidir. (Antibiyotik kullanmadan önce maya enfeksiyonlarına eğilimli olup olmadığını zı doktorunuza bildirin.) • Basit karbonhidratları (işlenmiş un, meyveler ve meyve suları dahil nişastalar ve şekerler) azaltın.

- Tam tahılları, sebzeleri ve yüksek kaliteli proteinli yiyecekleri öne çıkaran besleyici yemekler yiyin. Vajinal enfeksiyonları tedavi ederken diyetinizdeki tatlı miktarını azaltın.

Bu tür enfeksiyonlara yatkınsanız, tatlıları tamamen ortadan kaldırın. Bu, yediğiniz meyve miktarını azaltmayı (vitamin ve minerallerinizi ekstra sebzelerden alın) ve mümkün olduğunca mayalı ekmek yerine pirinç, yulaf, darı ve diğer tam tahılları kullanmayı içerir.

Bu diyet değişiklikleri tek başına genellikle bir maya enfeksiyonunu temizleyebilir.

- Hayatınızdaki stresi mümkün olduğunca azaltın. Yeterince dinlenin. Vücudunuz tükendiğinde enfeksiyonlar gelişir.

VAJİNAL MANTAR ENFEKSİYONLARI Candida albicans,

yaygın olarak maya enfeksiyonu olarak bilinen duruma neden olan mantar organizmasıdır. Tüm kadınların vücutlarında bu organizma vardır, ancak hamilelikle birlikte artan vajinal akıntı (özellikle vulvanızın yeterince hava alması nı önleyen giysiler giyiyorsanız), vajinal pH'daki değişiklikler, artan karbonhidrat tüketimi ve stres gibi çeşitli durumlar ve yorgunluk, mayanın aşırı büyümesine yol açabilir. Bir maya enfeksiyonunun belirtileri cinsel organların kaşınması ve kızarıklığıdır; süzme peynir gibi kestane gibi görünebilen (ancak hafif olabilir) beyaz, kalın, maya kokulu akıntı; vulvanın yanması; ve ağrılı ilişki. Sık idrara çıkma veya hatta eşlik eden bir mesane enfeksiyonu olabilir.

Machine Translated by Google

üretranı n tahrişinden kaynaklanı r. Semptomlar hafif ila şiddetli arası nda değişir, kaşı ntı ve yanma en belirgin olanı dı r.

Maya enfeksiyonu öykünüz yoksa, bebek doğar doğmaz sorun büyük olası lı kla hiçbir tedavi olmaksı zı n ortadan kalkacaktı r ve basit diyet ve bitkisel tedavilerle kolayca kontrol altı nda tutulabilir. Maya enfeksiyonu öykünüz varsa, devam ederse doğumdan sonra tedaviye devam edin. Nadiren mantar enfeksiyonu olan bir kadı n doğum sı rası nda bebeğe bulaştı rabilir. Bebek daha sonra sindirim sı kı ntı sı na neden olabilen oral pamukçuk geliştirebilir ve ardı ndan bunu annenin meme uçları na geçirerek hafif ila aşı rı rahatsı zlı ğa ve emzirmede zorluğa neden olabilir. Bu nedenle doğumdan önce en azı ndan doğal ilaçlarla tüm maya enfeksiyonları nı en aza indirmeye çalı şmalı sı nı z. Bebeklerde ve göğüslerde pamukçuk tedavisi için Doğal Olarak Sağlı klı Bebekler ve Çocuklar kitabı ma bakı n.

Bir maya enfeksiyonunun tedavisi, yukarı daki tüm genel ve diyet yönergelerinin yanı sı ra aşağı daki dahili ilaçlara ve harici uygulama seçiminize sı kı sı kı ya bağlı kalmayı içerir.

Dahili Çözümler

- Her gün bir probiyotik alı n.

Dı ş Çözümler

Size en uygun olanı görmek için bu önerilerden birkaçı nı seçin. Tüm bu çarelerin yalnı zca harici kullanı m için olduğunu unutmayı n.

- Canlı kültür, sade, şekersiz yoğurt, maya enfeksiyonları nı tedavi etmek için belki de en etkili ilaçlardan biridir. Doğrudan vulvaya uygulandı ğı nda iltihaplanmayı azaltı r, pH dengenizi geri kazandı rı r ve ayrı ca mayayı yok ederken normal vajinal floranı zı geri kazandı rı r. Yoğurdu sürmek için bildiğim en iyi yöntem şu: 1. Yoğurdu

  uygulamadan bir saat önce bir kaba ¼ fincan kadar yoğurt koyun ve oda sı caklı ğı na gelmesini bekleyin. Bu sadece bir rahatlı k önlemi, ama buna değer - vuvlanı za uygulanan çok soğuk yoğurt, kesinlikle nefesinizi tutmanı za neden olur! Yoğurt kabı nı n tamamı nı yanlı şlı kla kirletmemek için ayrı bir tabak kullanı n.

  2. İşaret parmağı nı zı vajinanı za sokun ve alabildiğiniz kadar mayayı nazikçe çı karı n. (Bu en iyi duşta yapı lı r.) Maya vajinal duvarlarda ve serviks çevresindeki alanda gelişmeyi sever. Kazı yarak çı karmaya çalı şmayı n; Yoğurttaki lactobacillus ve acidophilus kültürlerinin mayayı alt etme şansı nı n daha yüksek olması için elinizden geleni yapı n.

  3. Ellerinizi iyice yı kayı n; sonra işaret ve orta parmakları nı za 1-2 yemek kaşı ğı yoğurt koyun. Bunu vajinanı n içine sür.

  4. Şimdi kalan yoğurdu vulvanı za, yani dı ş cinsel organları nı za uygulayı n ve iyice içine yedirin.
  kı rı şı klı klar

  5. Akut maya enfeksiyonu sı rası nda bunu günde iki kez ve maya salgı nları na yatkı nsanı z haftada birkaç kez tekrarlayı n. Bunun etkisini güçlendirmek için uygulamadan önce probiyotik kapsüllerinizden birkaçı nı açı p yoğurda ekleyebilirsiniz.

Machine Translated by Google

tedavi.

• Maya enfeksiyonları için geleneksel bir çare, bir diş sarımsağı hiç çentiklememek için çok dikkatli bir şekilde soymaktır. Karanfili zeytinyağına batırın ve vajinal olarak yerleştirin. Birkaç saat sonra veya yatmadan önce koyduysanız sabah çıkarın, bu idealdir, çünkü uzanıyorsanız daha kolay kalır. Arka arkaya birkaç gün boyunca her gece taze bir karanfil ile tekrarlayın. Bazen yanmaya neden olabilir, ancak sarımsak antifungal özellikleri nedeniyle oldukça kabul görmektedir. Bu tedavi her zaman etkili değildir.

• Aynı sefa, lavanta ve kekik karışımı vulvanız için antifungal durulama (duş değil) olarak kullanılabilecek bir infüzyon haline getirilebilir. İnfüzyonu yapmak için, 4 bardak suya 1 ons bitki karışımını karıştırın; yirmi dakika kaynatın ve sonra süzün. Aktif bir maya enfeksiyonu sırasında günde bir kez durulayın.

• Aplikatörlü bir vajinal probiyotik, Klaire Labs'tan temin edilebilir; Ther-Biotic olarak adlandırılır ve vajinal enfeksiyonları azaltmada özellikle yardımcı olduğu gösterilen Lactobacillus reuterii içerir. • Kaygan karaağaç kabuğu tozu, hatmi kökü tozu ve karakafes kökü tozu tahriş olmuş ve iltihaplı dokuyu yatıştırır. Tozu tahriş olmuş vulvanıza serpin veya bunlardan herhangi biriyle (veya bunların bir karışımıyla) bir çay ile kendinizi durulayın, parmakları nızla biraz içinize alın. Harici uygulama için bir çay hazırlamak için 1 çorba kaşığı bitkisel tozu 1 bardak sıcak su ile iyice karıştırarak karıştırın. Ayrıca 4 ila 6 yemek kaşığı bitkiyi 4 bardak suda yirmi dakika kaynatarak bütün kuru otlarla (bitki tozu değil) bir infüzyon hazırlayabilirsiniz.

• Aloe vera bitkisinin suyu son derece serinletici ve yatıştırıcıdır ve aynı zamanda hafif derecede antiseptiktir. Taze yaprakların iç kısımlarından sıyırarak veya doğal gıda mağazalarından aloe vera jeli şeklinde alınıp sürülebilir. Aşırı derecede tahriş olmuş bir vulva durumunda, jelin bir kısmını bez bir adet pedine yayabilir ve gün boyunca takabilirsiniz.

• Ağrıyan vulvanıza rahatlatıcı bir merhem olarak iyileştirici bir merhem sürülebilir. Hazırlamak için Ek A, Bitkisel Müstahzarlara bakın . Merheminize kuş otu, muz ve nergis ekleyin.

• "Yeast•Gard", birçok hamile kadının inatçı, zorlu maya enfeksiyonlarının tedavisinde oldukça etkili bulduğu, önceden paketlenmiş bir homeopatik fitildir. Birçok normal eczanede ve hatta bazı süpermarketlerde mevcuttur. Sağlıklı gıda mağazaları da taşır. • İnatçı maya enfeksiyonları için kendi bolusların ızı (fitillerinizi) da oluşturabilirsiniz. Biraz çaba gerektirse de buna değer, son derece etkilidirler ve iyi sarılırsa buzdolabında süresiz olarak saklanan büyük bir kaynağı tek seferde yapabilirsiniz. Boluslar iltihaplı vajinal zarları yatıştırmak için etkilidir ve hafif derecede mantar önleyicidir. Hamilelik sırasında duş yapmamak daha güvenli olduğu için, bitkisel bolus vajinaya şifalı bitkiler uygulamak için mükemmel bir yoldur. Bitkileri çeşitlendirerek, doğumdan sonra hemoroidi iyileştirmek için bolus kullanabilirsiniz.

Bir malzeme hazırlamak için, ½ fincan hindistancevizi yağına veya eşit parçalarda hindistancevizi yağı ve kakao yağı kombinasyonuna ihtiyacınız olacak (bu yağlar soğukken sertleşir, şeklini korur, ancak ısıtıldığında yumuşar) ve yaklaşık ½ fincan toz haline getirilmiş bitki . iyi

Machine Translated by Google

güvenilir kombinasyon, eşit miktarda altı nmühür tozu, ekinezya tozu ve kaygan karaağaç tozu içerir. Yağı küçük bir tencerede kı sı k ateşte eritin ama kaynatmayı n. Yağ eriyince ocağı kapatı n. Bu karı şı ma 2 çay kaşı ğı aynı sefa yağı ve 7 damla lavanta esansiyel yağı ve kekik esansiyel yağı ekleyin.

Bitkisel tozları ekleyin ve karı şı m kalı n, yapı şkan bir hamur oluşturana kadar iyice karı ştı rı n. Gerekirse ilave toz ekleyin. Şimdi bir kesme tahtası üzerine biraz kaygan karaağaç tozu koyun ve üzerine "hamurunuzu" yerleştirin. Hamuru uzun, ince bir kütük şeklinde (anaokulunda yaptı ğı nı z kil "yı lanlar" gibi) yaklaşı k işaret parmağı nı z kalı nlı ğı nda yuvarlayı n.

Ruloyu 1½ ila 2 inç uzunluğunda parçalar halinde kesin, folyoya sarı n ve buzdolabı na koyun. Birkaç saat içinde kullanı ma hazı r olacaklar.

Kullanmak için her gece yatmadan önce vajinanı za bir bolus yerleştirin. Bolus eriyecek ve biraz dağı nı k olabilir, bu nedenle pedli iç çamaşı rı giyin veya bir havlu üzerinde uyuyun. Bir hafta boyunca tekrarlayı n.

GRUP B–STREP ENFEKSİYONU (GBS ENFEKSİYONU)

Herhangi bir zamanda tüm sağlı klı kadı nları n yüzde 15 ila 40'ı , beta-hemolitik streptokok veya kı saca beta-strep veya grup B strep olarak bilinen organizmanı n taşı yı cı ları olacaktı r. A grubu strep'ten (örneğin boğaz ağrı sı na neden olan) farklı olan bu organizma, tüm yenidoğanları n yüzde 40'ı ndan fazlası nı n vücudunda da bulunur. Bu yeni doğan bebeklerin sadece yüzde 1'i bu bakteriden hastalanacak. Bu mikrobun prevalansı ve ilgili hastalı k insidansı nı n nispeten düşük olduğu göz önüne alı ndı ğı nda, doktorları n ve ebelerin doğum öncesi bir kadı nı n vajinal kanalı ndaki varlı ğı konusunda neden endişe duydukları merak edilebilir.

Bunun nedeni, bebeğe komplikasyon (menenjitten felç, böbrek hasarı ve görme ve işitme kaybı dahil) ve ölüm oranı nı n çok yüksek olması dı r. Amerika Birleşik Devletleri'nde her yı l iki bin kadar bebeğin beta strep enfeksiyonu nedeniyle öldüğü tahmin edilmektedir.

Vajinal kültür ile vajinal beta strep varlı ğı nı belirlemek basit olduğundan, birçok doktor ve ebe, hamileliğin yaklaşı k otuz beş haftası nda kültür yaptı rmanı zı isteyecektir. Beta-strep bulunursa, doğumunuz farklı şekilde ele alı nacaktı r. Bebek için beta-strep enfeksiyonu riskinin, uzun süreli zar yı rtı lması durumunda arttı ğı kabul edilmektedir - yani, su torbanı z ne kadar uzun süre kı rı lmı şsa, risk o kadar artar. En büyük riskin, suları n yirmi dört saatten fazla kı rı ldı ğı durumlarda meydana geldiği kabul edilir; bu nedenle, doğumunuzun yönetiminin bir parçası , sezaryen gerektirse bile, bebeğinizi yirmi dört saat geçmeden önce doğurmak olacaktı r. Doğum yönetiminin diğer yönü, anneye doğum tarihinden önce, zarlar yı rtı ldı ğı nda veya anne doğuma başladı ğı nda antibiyotik verilmesidir. Farklı doktorlar, hastaneler ve ebeler, bir kadı nı n doğumda hı zlanma konusunda agresifleşmeden önce doğum yapması na izin verdikleri süre bakı mı ndan biraz farklı lı k gösterecek ve antibiyotik reçeteleme programları da farklı olabilir.

Beta-strep için rutin doğum öncesi taramanı n avantajları ve dezavantajları vardı r ve enfeksiyon potansiyelini bir kadı n doğuma başlamadan çok önce ele almaya başlayabilecek doğal tedavi seçenekleri vardı r. Ayrı ca doğumu kolaylaştı rmak ve doğum sı rası nda ve doğumdan hemen sonra bebeği izlemek için pratik ve doğal yaklaşı mlar vardı r, bu nedenle agresif yöntemlere nadiren ihtiyaç duyulur. Burada avantajları tartı şacağı m ve

Machine Translated by Google

rutin doğum öncesi taramanı n dezavantajları ve vajinal beta-strepiniz varsa denemek isteyebileceğiniz doğal tedaviler.

Beta-strep için doğum öncesi testin birincil avantajları , eğer organizma varsa, doğumunuza bebeğin optimal sağlı ğı nı dikkate alacak şekilde yaklaşabilmenizdir.
Doğum öncesi dönemde organizma sayı sı nı azaltan, bebeğinizin organizmaya bulaşma ve enfeksiyon kapma olası lı ğı nı azaltan şeyler de yapabilirsiniz. Ana dezavantaj, beta-strepli hamile ve doğum yapan kadı nları "tedavi etmek" için standart kabul görmüş tı bbi prosedürlerin, özellikle de bu organizmanı n, büyük çoğunluğu hamile olan pek çok kadı n için vajinal floranı n doğal bir parçası olduğu düşünüldüğünde, gereksiz yere invaziv olabilmesidir. enfekte olmayan bebekleri olacak.

Gebe kadı nlara yardı m eden tüm pratisyenler, beta-strep ile ikili bir açmazla karşı karşı yadı r: yaygı nlı ğı ve potansiyel riski nedeniyle göz ardı edilemeyecek kadar tehlikelidir, ancak organizmanı n yaygı nlı ğı ve nispeten düşük sorun insidansı nedeniyle, varsayı mda bulunmak aşı rı dı r. tüm kadı nlar için en kötüsü. Bu nedenle en iyi yaklaşı m, en büyük risk taşı yan kadı nları tespit etmek ve organizmaları n varlı ğı nı azaltmak için doğal doğum öncesi tedavi sağlamak olabilir.

UYARI: Enfeksiyon belirtileri gösteren herhangi bir yenidoğan derhal tı bbi bakı m almalı dı r.

Bebeğe geçebilecek aktif bir beta-strep enfeksiyonuna sahip olma açı sı ndan en büyük risk altı nda olan kadı nlar, idrar yolu enfeksiyonu ve/veya kalı cı maya enfeksiyonu öyküsü olan, otuz yedi haftadan önce doğuma başlayan, su torbası erken yı rtı lı r, zarları erken veya kası lmalar başlamadan önce yı rtı lı r, doğumdan önce veya doğum sı rası nda ateşi olan, daha önce strep ile enfekte bir bebeği olan veya hamileliğin başları nda yüksek beta-strep sayı sı olan kişiler. Bu faktörlerin tümü beta-strepin varlı ğı nı kanı tlamaz; ancak bu belirtiler ortaya çı karsa ve beta strep varlı ğı doğrulanı rsa, yaklaşı k otuz iki haftadan başlayarak bakteri sayı sı nı azaltmaya çalı şmalı sı nı z. Beta-strep pozitif çı ktı ysanı z, bebek doğumdan sonraki ilk birkaç gün dikkatle izlenmelidir.

GENEL ÖNERİLER

- Mükemmel beslenmenin yanı sı ra vücudunuza, cinselliğinize ve hamileliğinize karşı olumlu bir tutum, bağı şı klı k sisteminizin gücünü artı rmada ve her türlü enfeksiyonu önlemede ve azaltmada uzun bir yol kat edebilir.
- Vajinal kanalı nı zı pembe ve sağlı klı , bebeğinizin doğum yolculuğunda içinden geçeceği besleyici bir yer olarak hayal edin. • Doku tahrişine neden olan maya gibi herhangi bir vajinal

enfeksiyon, diğer organizmaları n (beta-strep gibi) hasarlı dokuya saldı rması na izin verebilir. Bu nedenle, bu bölümün başı nda (bu sayfa) vajinal organizmalar için bulunan tüm genel önerileri uygulayı n.

- Hakkı nda bilgi sahibi olun (okuyun, araştı rı n, sorular sorun ve iç bilgeliğinize danı şı n).

Machine Translated by Google

beta-strep ile ilgili riskler, müdahaleler ve sorunlar. Bu testi yaptı rı p yaptı rmadı ğı nı zı ve bakı m sağlayı cı nı zı n protokollerini anladı ğı nı zdan emin olun. Örneğin bazı ebeler beta-strepten haberdar olmayabilirken, diğerleri on sekiz saatten uzun süredir suları nı z geldiyse sizi hemen hastaneye nakledebilir.

• Bir sağlı k kuruluşu beta-strep konusunda gergin olduğunda paniğe kapı lmanı za izin vermeyin. Unutmayı n, bebeklerin küçük bir yüzdesi için risk yüksek olsa da, bu enfeksiyonun genel insidansı , varlı ğı na kı yasla çok düşüktür. Risk faktörlerini azaltmak için elinizden gelenin en iyisini yapı n, ancak kendiniz ve bebeğinizle ilgili iç rehberliğinize güvenmeye devam edin. • İdrar yolu enfeksiyonları gibi beta-strep ile ilişkili faktörler yaşı yorsanı z, bu kitaptaki diğer ilgili konulara bakı n.

DİYET ÖNERİLERİ

• Genel olarak, mükemmel bir diyet sizi sağlı klı tutacak ve vajinal kanalı nı zda organizmaları n çoğalması nı önleyecektir. Doğum öncesi sağlı ğı nı zı n bu önemli yönünün tam bir tartı şması için Bölüm 5, Hamileyken Ne Yemelisiniz bölümüne bakı n . • Doğum öncesi bir vitamin ve mineral takviyesi, diyetinizde eksik olabilecek besinleri sağlayabilir ve vücudunuzun istenmeyen organizmaları n büyümesini önleyen sağlı klı bir ortam yaratması na yardı mcı olabilir.

• Beta-strep enfeksiyonları sı klı kla kalı cı maya enfeksiyonları yla birlikte ortaya çı kabileceğinden, mayanı n çoğalması na neden olan beslenme faktörlerini ele almak, beta-strepi azaltmanı za yardı mcı olabilir.

• Bir probiyotik, kolondaki GBS kolonizasyonunu kontrol altı nda tutmaya yardı mcı olabilir; bu, vajinaya kolonizasyonun birincil kaynağı dı r, dolayı sı yla GBS vajinal enfeksiyonu insidansı nı azaltmaya yardı mcı olabilir.

BİTKİSEL ÖNERİLER

İdeal olarak, bir vajinal kültürde, beta-strep gösteren bir idrar örneğinde veya bir rektal örnekte beta-strep varlı ğı nı n doğrulanması üzerine yaklaşı k otuz iki haftada tedaviye başlayacaksı nı z. (Bazı doktorlar hem vajinal hem de rektal sürüntü alı r.) Tedavi, bağı şı klı k sisteminizi güçlendiren şifalı otları ağı zdan almayı ve vücudunuzun aşı rı bakteri üremesini azaltması nı sağlayacak sağlı klı vajinal floranı zı geri kazandı racak şifalı otları vajinal uygulamayı içerecektir. doğrudan bakterilerle savaşı r. Hamileliğin son birkaç haftası na girdiğinizde, otuz yedi haftadan itibaren (bebeğinizin prematüre olma olası lı ğı düşük olduğundan), planı nı z buysa çoğu ebe size evde yardı mcı olmaya istekli olacaktı r. Hastanede bebeğiniz de miadı nı doldurmaya yakı n kabul edilecek ve çoğu durumda prematüre olarak kabul edilmeyecektir. Bu nedenle, otuz yedi haftada, bazen doğumu uyarı cı olarak kabul edilen, ancak yine de bakteriyel enfeksiyonları azaltmak için etkili olan bazı bitkileri hem oral hem de vajinal olarak kullanmaya başlayabilirsiniz.

Machine Translated by Google

• Otuz iki haftada 500 miligram C vitamini takviyesi ve 1 bardak dulavratotu kökü ve ekinezya kökü infüzyonu almaya başlayı n. İnfüzyonu hazı rlamak için, bu bitkilerin her birinden 1/2 ons kadarı nı 4 bardak kaynar suda iki saat demleyin. Süzün ve yukarı daki dozu alı n, kalanı nı ertesi gün için buzdolabı nda saklayı n.

• Her gün bol miktarda taze sarı msak

yiyin. • Günde iki kez ekinezya ve astragalus tentürlerinden ½ çay kaşı ğı alı n. Ayrı ca sağlı klı gı da mağazanı zı n şifalı bitkiler bölümünden kurutulmuş astragalus alabilir ve haftada iki ila üç kez bir tencere pirinç veya çorbaya iki şerit pişirebilirsiniz. Pişirme işlemi bittiğinde şeritleri çı karı n ve pilavı veya çorbayı yiyin. Astragalus, Çin farmakopesinde iyi bilinen bir bağı şı klı k sistemi toniğidir, ancak Amerika'da da yetişir. • Otuz ikinci haftadan başlayarak hamileliğinizin sonuna kadar

devam edin (Uyarı : Suları nı z geldiyse yapmayı n!), düzenli oturma banyoları yapı n (bunun için kalça hizası na kadar dolu bir banyo yeterlidir) ve vajinal bölgenizi çalkalayı n. ve aşağı daki bitkisel infüzyon ve esansiyel yağ karı şı mı ndan oluşan temiz bir "peri-şişe" (eczanede veya Cascade HealthCare Ürünleri aracı lı ğı yla - Kaynaklara bakı n) ile perineal bölge. Bu, vajinal bakteri sayı sı nı azaltı rken vajinal floranı n yenilenmesine yardı mcı olacaktı r. Eşit miktarda kekik, nergis, biberiye ve civanperçemi, litre suya 6 yemek kaşı ğı bitkisel karı şı m ekleyin ve otuz dakika demleyin. Temiz bir kavanoza süzün ve ¼ bardak deniz tuzu ve 10 damla lavanta esansiyel yağı ekleyin. Oturma banyosu yapı yorsanı z, tüm kavanozu küvete ekleyin; peri-şişe kullanı yorsanı z, şişeyi doldurun ve kalanı nı yedek olarak saklayı n. Günde bir kez banyo yapabilir ve vulvanı zı her idrar çı kı şı nı zdan sonra peri-biberon solüsyonuyla temizleyebilirsiniz. Dudakları nı zı parmakları nı zla birbirinden ayı rmak peri-durulamayı daha etkili hale getirir.

Sarı msak Tedavileri

• Bir diş taze sarı msağı doğrayı n ve bir çay kaşı ğı balla karı ştı rı n. Bunu çiğnemeden yutun. Bu, günde birkaç kez, tercihen yemekle birlikte yapı labilir.

• ½ bardak bal, ¼ bardak elma sirkesi ve yarı m ampul taze sarı msağı mikserinizde oldukça sı vı hale gelinceye kadar karı ştı rarak bir sarı msak iksiri yapı n. Günde iki defaya kadar ½ çay kaşı ğı alı n. Daha fazla veya daha az bal veya sirke ile tadı gerektiği gibi ayarlayı n. • Taze sarı msağı salataya doğrayı n veya zeytinyağı ile karı ştı rarak sos olarak kullanı n veya Fransı z ekmeğini sos olarak buna batı rı n.

• Sarı msak perlesini satı n aldı ğı nı z markanı n üzerindeki dozaja göre alı n.

• Otuz yedi haftadan sonra (ve suları nı z gelmemişse), her gece yatmadan önce üst vajinal kanalı nı za bir kapsül goldenseal yerleştirmeye başlayabilirsiniz. Goldenseal doğal bir antibiyotiktir. Kendi başı nı za denemekten rahatsı zsanı z, ebenizden veya diğer bakı m sağlayı cı nı zdan bunu nasıl yapacağı nı zı size göstermesini isteyebilirsiniz, ancak yapmanı z gereken tek şey

Machine Translated by Google

kapsülü doğum kanalı nı zı n içine, ulaşabildiğiniz kadar uzağa yerleştirin. Kapsül çözülecek ve altı n mührü serbest bı rakacaktı r. Altı n mühür dı şarı sı zarsa çarşafları korumak için eski bir gömleğin içinde uyumak ve altı na bir havlu koymak isteyebilirsiniz.

- Otuz yedi haftadan sonra, doktorunuz kabul ederse, çok nazik bir duş olarak yukarı daki biberon ve sitz banyosu durulaması nı kullanabilirsiniz. Güçlü bir duş annede ölümcül olabilecek bir emboliye neden olabileceğinden, duşun alçak ve nazik olması zorunludur. Duş yapmaktan rahatsı zsanı z, labyanı zı tamamen açı n ve tüm vulvar ve perineal bölgenizi iyice yı kayı n.

Sağlı klı bir diyet ve sağlı klı bir cinselliğin - hem kendinizi cinsel bir varlı k olarak algı lamanı z hem de partnerinizle olan ilişkinizin - vajinal enfeksiyonları önlemede ve iyileştirmede önemli olduğunu unutmayı n. Hiçbir bitkisel ilaç hayatı nı zı n bu yönlerini telafi edemez. Lütfen bu fikirleri düşünün ve cinsel deneyiminizde netlik, neşe ve sevgi bulmanı n yanı sı ra bedeninizi beslemenin yolları nı bulun. Ayrı ca, herhangi bir enfeksiyonu iyileştirirken, yalnı zca saldı ran organizmalara değil, vücudunuzun doğal dengesini ve savunması nı yeniden sağlamaya çalı ştı ğı nı zı her zaman unutmayı n.

Varisli Damarlar ve Hemoroidler

Varisli damarlar, kanı n damarlardan tek yönde akması nı sağlayan kapakçı klar zayı fladı ğı nda, kanı n damarlarda birikmesine ve damarları n gevşemesine ve şişmesine neden olduğunda ortaya çı kar. Kapakçı klardaki bu zayı flı ğı n nedeni diyet, egzersiz eksikliği veya kalı tı m olabilir. Gebeliğin hormonal değişiklikleri kapakçı kları n gevşekliğine katkı da bulunabilir. Hamilelik aynı zamanda kadı nları vücudun alt kı smı nda kan birikmesine yatkı n hale getirir çünkü ağı r uterustan gelen bası nç bacaklardan ve pelvisten gelen venöz dönüşü azaltı r. Varisler en sı k bacaklarda ve ayaklarda, vulvada (vulvar varisler) ve anüste (hemoroidler) görülür. Genellikle hamilelik ilerledikçe daha belirgin hale gelirler. Vulva varisleri doğuma kadar fark edilebilir veya edilmeyebilir, ancak kadı nlar genellikle hamilelik sı rası nda büyük olanları fark eder. Hafif bir doğum ve şişmiş damarlara uygulanan sı cak kompresler genellikle travmayı önler. Nadiren, kanama veya hematom (kı rı k bir kan damarı ndan iç kan birikmesi) meydana gelebilir ve tı bbi bakı m gerektirebilir. Hemoroidler genellikle doğumda annenin itmesiyle büyür ve doğumdan sonra birkaç gün devam edebilir.

Yine, mümkün olduğunda hafifçe itmek onları n şiddetini azaltacaktı r. Hamilelik sı rası nda kabı zlı k hemoroidi ağı rlaştı rı r ve başka sağlı k sorunları na da neden olabileceği için tedavi edilmelidir.

Düzenli olarak alı nan ve uygulanan doğal ilaçlar varisi etkili bir şekilde önleyebilir ve azaltabilir
damarlar

GENEL ÖNERİLER

- Tüm diyet ve egzersiz önerilerini uygulayı n ve uygun bitkisel ilaçları kullanı n. • Egzersiz,

dolaşı mı büyük ölçüde iyileştirebilir ve her ikisinde de hayati bir bileşen olmalı dı r.

Machine Translated by Google

varislerin önlenmesi ve tedavisi. Dolaşı m hı zı nı zı artı rarak, kan damarları nı zdaki durgunluğu etkili bir şekilde ortadan kaldı rı yor ve varislerin birincil faktörü olan kan tı kanı klı ğı nı doğrudan azaltı yorsunuz. • Her gün otuz dakika tempolu yürüyüş yapı n veya yaklaşı k olarak bu süre boyunca sabit bir bisiklet sürün. Yüzme aynı zamanda mükemmel bir egzersiz şeklidir; yüzerken suyun bacakları nı za masaj yaptı ğı nı hissedin. • Yoga duruşları ve bacak kaldı rma, akciğer çekme gibi yaygı n olarak bilinen egzersizler ve bunları yapabiliyorsanı z omuzda durma, dolaşı m sisteminizi başarı lı bir şekilde güçlendirebilir ve sizi teşvik edebilir.

venöz dönüş.

• Şiddetli pelvik eğim, pelvik dolaşı mı ve venöz dönüşü büyük ölçüde iyileştirir. Bu, günde beş ila on dakika yapı labilir. Ayakları nı z omuz genişliğinde açı k, elleriniz kalçaları nı zda olacak şekilde ayakta durun. Pelvisinizi yavaşça öne ve arkaya doğru eğin, kalçaları nı zı kuvvetli bir şekilde ileri ve geri sallayana kadar hı zı nı zı kademeli olarak artı rı n. Ayrı ca kalçaları nı zı yuvarlayı p sallayabilir ve dansöz tarzı nda "sekiz figürü" yapabilirsiniz. • Dans et, dans et, dans et! Bacakları nı zı , pelvisinizi, kalbinizi ve ruhunuzu çalı ştı rı rken yaratı cı akı şı nı za kendinizi açı n.

• Günlük egzersize ek olarak, günde iki kez en az yirmi dakikayı ayakları nı zı kalp hizanı zı n üzerinde tutarak geçirmek isteyeceksiniz. Sı rtüstü yatarken bacakları nı zı ve ayakları nı zı iki yastı ğı n üzerine koymanı z genellikle yeterlidir. Bir masada oturuyorsanı z, ayakları nı zı masanı n üzerine koyun!

Jody'nin ikinci hamileliği sı rası nda çok zorlaşan ciddi bacak ve vulvar varisleri vardı . Şimdi üçüncü hamileliğinde, varisler bir sorun haline geliyordu ve aşı rı derecede kı rmı zı ve iltihaplı görünüyorlardı . Biyoflavonoidler ve rutin açı sı ndan yüksek gı dalar, ı sı rgan otu infüzyonu ve alı ç tentürü ve düzenli dinlenme dönemlerinin yanı sı ra eğimli bir tahta üzerinde günlük inversiyonu içeren terapötik bir diyet ve bitkisel programa başladı . Dı şarı dan eczaneden cadı fı ndı ğı özü kompresleri yaptı . Enflamasyon tamamen azaldı ve varisler hamilelik boyunca hala bariz bir şekilde görünürken, sorunsuz kaldı lar; Jody evde hiç zorlanmadan doğum yaptı .

• Yetersiz pelvik ve bacak dolaşı mı nı teşvik ettiği için uzun süre aynı yerde oturmayı n. Kalkı n ve kan akı şı nı iyileştirmek için saatte bir on dakika yürüyün. Varisiniz olmasa bile hamileliğinizin üçüncü trimesterinde uzun araba yolculukları nda bunu yapmalı sı nı z. • Şiddetli varisleriniz varsa destek çorapları kullanı n. Sabahları yataktan ilk kalktı ğı nı zda takarsanı z, giymesi daha kolay ve etkili olacaktı r. Bacakları nı zı n üzerinde kayması na yardı mcı olmak için biraz kaygan karaağaç tozu serpebilirsiniz.

Machine Translated by Google

DİKKAT: Asla varisli damarlara masaj yapmayın. Masaj pıhtılaşmış kanı yerinden çıkarabilir ve çok tehlikeli bir durum olan emboliye yol açabilir. Flebit belirtileri (şişlik, ısı, ağrı, damar çevresinde enfeksiyon) görürseniz deneyimli bir ebe veya hekime başvurun.

• Varislerinizin küçüldüğünü görselleştirmek bu sonucu elde etmenize yardımcı olabilir. Damarları nızda kanın aktığını hayal ettiğiniz gibi hayatınızın da aktığını hayal edin. Engellerin çözülmesine izin verin ve kendinizi güçlü ve desteklenmiş hissetmenize izin verin.

DİYET ÖNERİLERİ

• Sağlıklı besinler, özellikle çeşitli kepekli tahıllar, yüksek kaliteli protein ve sebzeler açısından zengin bir diyet, sağlıklı bir dolaşım sisteminin sürdürülmesi için ihtiyaç duyduğunuz besinleri sağlayacaktır.

• Biyoflavonoidler içeren C vitamini, kan damarlarının duvarlarının gücünü korumak için hayati önem taşır. C vitamini açısından zengin besinler arasında tüm turunçgiller, kuşburnu, koyu yeşil yapraklı sebzeler, kiraz, filiz, çilek, kavun, brokoli, domates ve yeşil biber bulunur. Ek olarak, biyoflavonoidlerle birlikte günlük 1.000 miligrama kadar C vitamini takviyesi, dolaşım sisteminin bütünlüğüne katkıda bulunabilir. Biyoflavonoidler, genellikle C vitamini ile birlikte gıdalarda bulunan parlak renkli maddelerdir. Biyoflavonoid kaynakları arasında limon, üzüm, erik, siyah kuş üzümü, greyfurt, kayısı, karabuğday, kiraz, böğürtlen ve kuşburnu bulunur. Turunçgillerde, iç zarda (beyaz, özlü kısım) özsuyuna göre daha fazla bulunurlar. C vitamini ve biyoflavonoidleri almanın ana amaçlarından biri kılcal damarların gücünü arttırmaktır. Biyoflavonoidlerden biri olan rutin, özellikle hemoroit ve varisli damarları tedavi etmek için kullanılır ve en iyi şekilde C vitamini ve bir biyoflavonoid kompleksi ile birlikte alınır. Rutin elde etmenin en iyi yolu, biyoflavonoid içeriği yüksek yiyecekler yemektir.

• Sağlıklı damarlar için B vitamini kompleksi de gereklidir. Bira mayası, güçlendirilmiş besin mayası, kepekli tahıllar ve organ etleri, önemli düzeyde B vitamini içerir. Sağlıklı bağırsak florasına sahip olduğumuzda bağırsakların çoğu da B vitaminleri de bir dereceye kadar üretilir. Alkol, şeker ve antibiyotikler bağırsak florasına zarar verebilirken, düzenli olarak küçük miktarlarda yenen aktif kültürlü yoğurt bağırsak florasının yenilenmesine ve yenilenmesine yardımcı olabilir. Bir B kompleksi takviyesi de alınabilir.

• Diyete günlük olarak koyu yapraklı yeşil sebzelerin dahil edilmesinin önemini ne kadar vurgulasam az. Marul, yeşil veya kırmızı yaprak ve tereyağlı marul gibi salata yeşilliklerinin yanısıra lahana, karalahana ve hardal, karahindiba ve şalgam yeşillikleri gibi daha lezzetli pişmiş yeşilliklerin tümü sağlığı ve canlılığı destekler ve sağlıklı bir insan için özellikle önemlidir. kan dolaşım sistemi. • Hemoroidi önlemek için kabızlığı ve tuvalette ıkınmayı önleyin ve tedavi edin!

BİTKİSEL ÖNERİLER

Bu bölüm iki kısma ayrılmıştır: dahili olarak kullanılacak otlar ve kullanılacaklar

Machine Translated by Google

dı şarı dan.

Dahili Kullanı m için Otlar

• Alçakgönüllü ama oldukça besleyici ı sı rgan otu, varisli hamile kadı nlar için açı k ara en iyi bitkidir. Isı rgan otu, yüksek mineral içeriği ve kan damarları nı güçlendirme yeteneği nedeniyle, varisli damarlar için harika bir takviye ve büzücü bir karı şı mdı r.
Şiddetli varisleri olan kadı nlar, kan damarları nı n tamamen kaybolmadı ğı nı ancak ağrı lı ve şişmiş damarlara dönüşmeyeceğini görebilir. 1 litre suya 1 ons bitki kullanarak bir infüzyon hazı rlayı n ve iki saat boyunca demleyin. Varislerin boyutuna ve ciddiyetine bağlı olarak günde 1 bardak ile 1 litre arası nda içilir.

• At kestanesi çekirdeği ekstresi, varisli damarları n tedavisinde Avrupa'da en yaygı n kullanı lan bitkidir ve güvenlik verileri eksik olması na rağmen hamilelik sı rası nda kullanı mı güvenli kabul edilir. Düzenli olarak günde iki kez 250 ila 312.5 miligram (100 miligram aescin, aktif maddeye eşdeğer) dozda tavsiye ederim.

• Esansiyel yağ asitlerinin eksikliği varisli damarları şiddetlendirebilir, bu nedenle günde bir kez şu yağlardan birinden 500 miligram almak isteyebilirsiniz: çuha çiçeği, keten tohumu, siyah frenk üzümü veya hodan yağı .

Harici Kullanı m için Otlar

• Hemoroid için eczaneden cadı fı ndı ğı özü kullanı n; önceden satı n alı nan Tuck's pedlerini kullanabilir veya cadı fı ndı ğı özü ve kozmetik pedlerle kendinizinkini yapabilirsiniz. Alternatif olarak, at kestanesi çekirdeği özlü kremi günde iki kez doğrudan hemoroid üzerine uygulayabilirsiniz. • Ağrı veya kaşı ntı varsa topikal bir lidokain jeli kullanı n. • Varisli damarlar için ayrı ca yı kama bezlerini veya mutfak tipi havluları eczaneden alı nan ekstrakta ı slatarak cadı fı ndı ğı nı uygulayı n (çok ucuzdur, bu nedenle zaman olarak birkaç şişe satı n alı n) veya günde iki kez at kestanesi çekirdeği ekstresi uygulayı n.

• Dövüş sanatları yaralanmaları için tasarlanmı ş bir Çin bitkisel merhemi olan Dit Dat Jiao merhem, varisli damarlar için mükemmel bir uygulamadı r. Uygulandı ğı bölgelerdeki iltihaplanma ve morlukları azaltı r, sağlı klı dolaşı mı destekler. En çok bacak ve ayaklardaki varisler için uygundur. Bu yapı mı kolay ve değerli merhemin tarifini bu sayfada bulabilirsiniz. Cildin bozulmamı ş olduğu morluklar ve yaralanmalar ile tüm kas ağrı ları ve gergin kaslar dahil olmak üzere hamilelikten sonra da pek çok uygulaması vardı r. Hemoroide uygulamayı n!

DİKKAT: Varisli damarlara masaj yapmayı n.

Machine Translated by Google

EK A

Bitkisel Müstahzarlar

Kendi bitkisel ürünlerinizi hazırlamak hem ödüllendirici hem de uygun maliyetlidir. Bu bölüm, bu girişime başlamak için ihtiyacınız olan tüm bilgileri sağlar. Kitabın ilerleyen kısımlarında yer alan Kaynaklar bölümünde, şifalı bitkiler ve bitkisel ürün yapımında yararlı olan kavanozlar, yağlar ve hatta dekoratif etiketler gibi diğer ürünleri tedarik eden şirketler bulacaksınız. Bitkisel ürünlerin çoğunu yapmak veya paketlemek için süslü ekipmana veya malzemeye ihtiyacınız olmasa da, tariflerinizi, başarılarınızı ve başarısızlıklarınızı kaydetmek için kendinize sağlam bir defter alın ve arkadaşlarınız, akrabalarınız ve hatta komşularınızın bu özel ürün için istekte bulunmaları na hazırlıklı olun. yarattığınız merhem veya merhem!

Ot Toplama

İster kendi bitkilerinizi yetiştirmeyi, ister doğadan toplamayı, ister satın almayı planlayın, kendi ilaçlarınızı eğlenceli ve ödüllendirici hale getirme sürecini kesinlikle bulacaksınız. Uzun vadede, aylarca dayanacak bir yığın demir toniği veya karın masajı yağı koymak, vitamin veya losyon satın almaktan daha az maliyetlidir. Hâlâ paketli müstahzarlar satın almanız gerekse de, ev ilaçlarınızı za giderek daha fazla güveneceğinizi düşünüyorum.
Kendi bitkisel müstahzarlarınızı yapmak size şifalı bitkiler hakkında yeni bir anlayış kazandırarak güç veriyor.

YABANDAN

Mümkün olduğunda, yaşadığınız bölgedeki vahşi doğadan toplanan bitkileri kullanın. Tıpkı vahşi hayvanların hayvanat bahçelerinde veya evlerde yaşayanlara göre doğal niteliklerini daha fazla muhafaza etmesi gibi, ekilmemiş bir bitki ekilmiş bir bitkiden daha fazla canlılığa sahiptir. Bitki tanımlama ve hasat etme talimatları bu kitabın kapsamını dışındadır, ancak bitkiler dünyasıyla bağlantınızı güçlendirmek için birkaç yerel şifalı ilacı tanımlamayı öğrenmenizi tavsiye ederim.

> UYARI: Yerel yabani bitkileri kullanacaksanız, bitki tanımlamanızın doğru olduğundan kesinlikle emin olun. Hatalar ölümcül olabilir. Yerel doğa merkezlerindeki deneyimli botanikçilerin tavsiyelerini alın. Yolların yakınında, elektrik hatlarının altında veya gübreler, böcek ilaçları veya zehirli atıklar dahil kimyasallara maruz kalan herhangi bir alanda yetişen bitkileri asla seçmeyin. Temiz, kirlenmemiş alanlarda sağlıklı bitkiler seçin.

Machine Translated by Google

Tüm bitkileri tek bir yerde toplamayı n. Alanı yeniden doldurmak için yeterince büyüyen bı rakı n. Nesli tükenmekte olan veya nadir bulunan bitki türlerinden kaçı nı n. Her zaman bitkilere şükredin ve şifa için kutsamaları nı ve yardı mları nı isteyin.

BAHÇENİZDEN

Bitki yetiştirme çok geniş bir alandı r ve kesinlikle uzman olmadı ğı m bir alandı r. Ancak, şifalı bitkilerle dolu bir bahçede oturduğumda en büyük neşeyi yaşadı ğı mı biliyorum. Pek çok bitki, özellikle çiçek açtı kları nda sadece yararlı değil, aynı zamanda güzeldir. Ardı ndan arı lar ve kelebekler bahçenize akı n edecek ve bitkiler dünyası yla yeni, derin bir bağ hissedeceksiniz.

Kendi bitkilerinizi yetiştirdiğinizde, onlar hakkı nda daha büyük bir anlayı ş geliştireceksiniz. Mevsimler boyunca nası l değiştiklerini ve hangi koşulları n gelişmelerine neden olduğunu görecek, kokuları nı ve görünümlerini tanı mayı öğreneceksiniz.

Tohumlara veya başlangı ç bitkilerine yapı lan ilk yatı rı m değişebilir. Küçük ve bakı mlı bir bahçe, az miktarda birkaç ilaç yapmanı za yetecek kadar bitki sağlayabilir. Büyük bir bahçe potansiyel olarak size isteyebileceğiniz tüm bitkileri sağlayabilir ve bazı ları nı arkadaşları nı za veya satı lı k olarak ayı rabilirsiniz. Pek çok bitki üretkendir, bu nedenle iyi bakı lan küçük bir bitki bile zamanla bol miktarda hasat verir. Uzun ömürlü bitkiler yı ldan yı la geri döner, bu nedenle bütçeniz sı nı rlı ysa, yı llı klar yerine bunlarla devam edin. Bitkiler her iklimde veya yerde yetişmez, bu nedenle yaşadı ğı nı z yerde tam olarak nelerin yetiştirilebileceğini belirlemek için kitaplara ve yerel bahçecilik mağazaları na bakı n.

Otlar Satı n Alma

Organik, doğadan üretilmiş bitkiler veya en azı ndan organik olarak yetiştirilmiş bitkiler elde etmek tercih edilir. Kapsüller ve tentürler gibi müstahzarlar da aynı şekilde organik bitkilerden hazı rlanmalı dı r. Birçok inorganik bitki, depolama sı rası nda mantar ilaçları ve böcek ilaçları ile fumigasyona tabi tutulur ve hatta bazı ları ı şı nlanı r. Kaynakları nı zı kontrol edin. Tüm otlar ve bitki ürünleri taze bir kokuya sahip olmalı ve renkleri taze bitkininkine benzemelidir. Bitki tazeliği, tedavilerinizin gücünü ve dolayı sı yla etkinliğini etkileyecektir. Küflü, tozlu bir koku, bitkilerin taze olmadı ğı nı gösterir. Böceklere yakı ndan bakı n; istila edilmiş bir bitki partisi, evinizde tonlarca böceğin serbest kalması na neden olabilir. Daha sonra, yemeğinizin yanı sı ra kilerinizdeki diğer bitkilere girebilirler.

Otları n Hazı rlanması

Suyu, alkolü ve yağları güzel altı n, kı rmı zı , turuncu, yeşil ve kahverengi tonları na dönüştüren farklı bitkiler görmek sihirden başka bir şey değildir. Kişinin kendi ilaçları nı hazı rlaması ilaçlara özel bir güç katar: sevgi ve ilgi.

Mutfağı nı zda çaydan merheme kadar her şeyi yapmak için ortak malzemeler gereklidir: farklı boyutlarda kapaklı cam kavanozlar, cam veya paslanmaz çelik tencereler, keskin bir bı çak, küçük bir huni, tel süzgeç, sebze rendesi, ölçü kaşı kları ve bir kesme tahtası . Su, sebze

Machine Translated by Google

Yağ, votka ve balmumu, ihtiyacınız olan bitkilere sahip olduğunuzda listeyi tamamlar.

Bazı hazırlıklar evde kolayca yapılamaz. Bunlar, ekstraksiyon için özel ekipman gerektiren esansiyel yağları ve özel bir öğütücü ile ince bir şekilde toz haline getirilmesi gereken bitkileri içerir. Dilerseniz, tatmin edici bir toz elde edip etmediğinizi görmek için bir kahve değirmeni kullanmayı deneyin.

Kendi müstahzarlarınızı birincil ilaç olarak kullanmayı planlıyorsanız, bu kitabı baştan sona incelemek ve önceden plan yapmak isteyeceksiniz. Örneğin tentürlerin hazırlanması haftalar alır, bu yüzden bunları elinizin altında bulundurmanız gerekecek, çünkü bugün bir tentüre ihtiyacınız varsa bekleyemezsiniz. Yağlar ve tentürler gibi çoğu bitkisel müstahzarın birkaç yıla kadar dayanacağını unutmayın (yağlar buzdolabında tutulmalıdır), bu nedenle bir seferde küçük ilaç partileri hazırlarsanız, çok azının boşa gittiğini göreceksiniz.

Bu kitap boyunca, müstahzarlar için çay kaşığı dolusu, yemek kaşığı dolusu ve ons şeklinde belirli ölçümler vermek için her türlü çabayı gösterdim. Kolaylık sağlamak için bazen tarif malzemelerini kısımlar halinde listeledim. Bunları kullandığınız herhangi bir ölçüye çevirebilirsiniz. Örneğin yemek kaşığı kullanıyorsanız 1 kısım 1 yemek kaşığı, 2 kısım 2 yemek kaşığı ve yarım kısım yaklaşık ½ yemek kaşığı olacaktır. Bu tarifler için uygun bir ölçü seçmek, yapmak istediğiniz miktarı belirlemenizi sağlar.

HAZIRLIK ŞEKİLLERİ

Su, alkol ve yağ kullanılan en yaygın bazlardır. (Adet, bir baz veya çözücünün başka bir adıdır.) Bazı şifalı bitkiler de sirke kullanır, ancak tüm bitkiler için uygun olmadığından, onu taze mutfak bitkilerini demlemek için saklıyorum.

Su Tabanları

Dünya, bitkiler ve bedenlerimiz öncelikle sudan yapılmıştır, bu nedenle vücutlarımız su bazlı çözümleri kolayca kabul eder. Bunlara çaylar, infüzyonlar, kaynatma ve şuruplar dahildir. İnfüzyonlar ve kaynatma banyolar, yıkamalar ve kompreslerin yanısıra dahili kullanım için kullanılır.

Çay en temel bitkisel preparattır. Çay yapmak için 1 tatlı kaşığı 1 çorba kaşığı kuru bitkiyi 1 bardak kaynar suda yirmi dakika kadar demleyin. Çok fazla uçucu yağ içeriğine sahip bitkiler bu şekilde kolayca çıkarılır ve bu nedenle yağlarının kaybolmasını önlemek için ıslatma sırasında üzeri örtülmelidir. Nane, kedi nanesi, melisa, papatya, taze zencefil, lavanta ve rezene, anason gibi tohumlar bu kategoridedir.

İnfüzyonlar tıbbi güçte çaylardır. Daha fazla bitki materyali, bir çay için normalden biraz daha fazla suda daha uzun süre demlenir. Sonuç, daha koyu, daha güçlü tada sahip, daha güçlü bir demlemedir. Bira bardağı ve çeyrek boyutlu konserve (Mason) kavanozları, infüzyon yapmak için en iyi kaplardır.

Bir infüzyon yapmak için, 4 ila 6 yemek kaşığı kıyılmış, kurutulmuş ot veya doğranmış, taze otun iki katı kadar kaynar suyla doldurulmuş bir litre veya bira bardağı kavanozda yarım saatten sekiz saate kadar demleyin. Islatma süresi ve su miktarı, ilacın amaçlanan gücüne karşılık gelir ve ayrıca bitkinin kullanılan kısmına da bağlıdır. Genel tavsiyeler aşağıdaki gibidir:

- Kökler: 1 litre kaynar suya 1 ons kuru kök kullanın; sekiz saat boyunca dik.

Machine Translated by Google

• Kabuk: Kökler için olduğu gibi

hazırlayın. • Yapraklar: Genel olarak, narin yapraklar veya esansiyel yağlar açısından zengin yapraklar kullanırken, 1 litre suya 1 ons kuru yaprak veya 2 ons taze yaprak kullanın ve bir ila iki saat demleyin. Kalın yapraklar (uva ursi gibi) altı saate kadar demleme gerektirir. Beslenme amaçlı kullanılan yapraklar (ısırgan otu gibi) sekiz saate kadar demlenmelidir.

• Çiçekler: Bunlar narin oldukları ndan, 1 ons kuru çiçeği 1 litre kaynar suda demleyin. en fazla bir saat.

• Tohumlar: Genel olarak, tohumları önce havanda hafifçe ezip sonra otuz dakika kadar demlendirirsiniz. Genellikle bir litre su için ¼ ila ½ ons tohum yeterlidir.

Genel olarak, bir infüzyon dozu, günde iki ila dört kez, ¼ ila 1 fincan arasında değişir. Bazen gün boyunca bir infüzyon yudumlanır.

Kaynatmalar konsantre infüzyonlardır. Bu, daha küçük dozlarda alınan güçlü bir demleme sağlar. Bir kaynatma, çok miktarda güçlü tada sahip bir müstahzarı tolere etmenin zor olduğu durumlarda şifalı otları almanın mükemmel bir yoludur. Yöntem özellikle sarı rıhtım ve karahindiba gibi besleyici kökler için uygundur çünkü bardak dolusu içecek içmek zorunda kalmadan konsantre dozlarda mineral alabilirsiniz. Yapraklar, çiçekler ve tohumlar, bileşenleri kaynatılarak zarar görebileceğinden nadiren kaynatılır.

Bir kaynatma hazırlamak için bir infüzyon yapın ve sekiz saate kadar demleyin. Sıvıyı bir tencereye süzün (kullanılmış bitki malzemesini atın) ve orijinal miktarın dörtte biri ile yarısı arasına düşene kadar kaynatın. Tüm sıvıyı kaynatmamaya dikkat edin. Bir litre sıvıyı yarıya indirmek (bir bardağa kadar) yaklaşık bir saat sürer.

Bir cam kavanoza dökün, oda sıcaklığına soğumaya bırakın ve ardından buzdolabına koyun.

Şekersiz olduğunda, kaynatma buzdolabında üç güne kadar dayanır. ½ bardak sıvıya iki yemek kaşığı bal veya sıvı bardak başına yaklaşık 2 yemek kaşığı brendi, buzdolabında saklandığında kaynatma ömrünü üç aya kadar uzatabilir.

Dozaj genellikle günde iki ila dört kez 1 çay kaşığı ila 1 yemek kaşığıdır.

Şurupların bir kaynatmadan yapılması kolaydır. Şurupların kaynatmalara göre iki ana avantajı vardır: Tatsız bir ilaçtansa az miktarda tatlı aromalı bir ilacı daha kolay alırsınız; ve şuruptaki büyük miktarda tatlandırıcı, müstahzarı korur, böylece buzdolabında tatlandırılmış bir kaynatmadan daha uzun süre saklayabilirsiniz. Eşit miktarda (ağırlıkça) tatlandırıcı ekleyerek kaynatmanızı tatlandırmanız yeterlidir. Bir bardak kaynatma 8 ons'tur, bu nedenle bu miktarda bir kaynatma 8 ons tatlandırıcı gerektirir. Bir bardak sıvıya ¼ ila ½ bardak bal kullanıyorum ve bunu yeterli buluyorum; balın şekerden iki kat daha tatlı olduğu kabul edilir. Tatlandırıcıyı sıcak kaynayan suya ekleyin, karıştırarak kaynama noktasına getirin ve hemen temiz kavanozlara boşaltın. Oda sıcaklığına soğutun, etiketleyin ve soğutun. Dozaj, bir kaynatmaya benzer, ancak elbette bitkiden bitkiye değişecektir.

Bitkisel banyolar gençleştirici bir ritüeldir ve her türlü şikayet için faydalıdır: ağrıyan kaslar, yaralı cilt, bitkinlik, sinirlilik, tıkanıklık ve ateş bunlardan birkaçıdır. Aşırı sıcak sudan kaynaklanan yanıkları önlemek için çok dikkatli olun.

Machine Translated by Google

- Ayaklar için genişlikte ve en az ayak bileklerini geçecek kadar derin leğende ayak banyosu yapı lı r. Küveti dolduracak kadar sı cak suya bir litre bitkisel infüzyon ekleyin.

- Oturma banyosu, kalça seviyesine ulaşacak kadar suyla sı ğ bir küvete yerleştirilmiş bir litre kaynatma veya birkaç litre infüzyon gerektirir.
- Tam banyo iki şekilde yapı labilir. Pamuklu bir bezi veya çorabı en az bir ons bitki ile doldurabilir ve kapalı bezi musluğa bağlayarak küvet dolarken banyo suyunun içinden akması nı sağlayabilirsiniz. Çayı sı kmak için ara sı ra çuvalı sı kı n. Bu hafif ama hoş bir bitki banyosu yapacaktı r. Ayrı ca birkaç litre bitkisel infüzyon veya kaynatma hazı rlayabilir ve ardı ndan bunları küvete süzebilirsiniz.

Banyo kapı sı nı kapalı tutarsanı z, bitkilerin ve uçucu yağları n aroması havayı doldurarak banyonun rahatlatı cı etkisini artı rı r. Bitki banyoları , hamilelik sı rası nda kendinize besleyici bir hediyedir. Doğrudan küvette yüzen bitki çiçekleri eğlenceli bir banyo sağlar, ancak bitki materyalinin gideri tı kaması nı önlemek için bir çeşit perde kullanı n.

Kümes hayvanları ve kompresler, şifalı otları vücudun belirli bölgelerine haricen uygulamanı n yolları dı r. Taze otları ezerek, ezerek ve hatta çiğneyerek etli bir kütle haline getirerek ve etkilenen bölgeye uygulayarak hı zlı bir şekilde lapa yapabilirsiniz. Ayrı ca taze veya kuru otları ezerek (kurutulmuş otları n önce ı lı k suyla nemlendirilmesi gerekir) ve malzemeyi ince bir pamuklu bez üzerine yayarak ve ardı ndan bölgeye uygulayarak da yapabilirsiniz. Sı caklı ğı korumak için bitkilerin veya kumaşı n üzerine bir sı cak su şişesi yerleştirilebilir. Kümes hayvanları sokmalar, ı sı rı klar, lokalize enfeksiyonlar, yaralar, çı banlar, apseler, şişlikler ve tümörler için kullanı lı r.

Bir kompres yapmak için, bir bezi sı cak infüzyona veya kaynatmaya batı rı n, fazla sı vı yı sı kı n ve bezi bölgeye uygulayı n. Kompresi soğuduğunda tekrar sı cak infüzyona veya kaynatmaya daldı rarak değiştirin. Lapada olduğu gibi, müstahzarı n üzerine konulan bir sı cak su şişesi ı sı nı n korunması na yardı mcı olur.

Yı kamalar tam da göründüğü gibidir: alanı bir infüzyon veya kaynatma ile yı karsı nı z. Örneğin, konjunktivit için göz yı kama suyu veya saçkı ran gibi bir cilt enfeksiyonu için yı kama suyu kullanmak isteyebilirsiniz. Yı kama, etkili ve basit bir harici çözümdür.

Alkol Bazları Alkol,

bitkilerin konsantre alkol özleri olan tentürlerin yapı mı nda kullanı lı r. Bazı bitki maddeleri sadece alkolle çı karı labildiği için değerli bir adet dönemidir.

Tentürler konsantredir, çabuk etki eder ve kullanı şlı dı r (küçük bir şişede kolayca taşı nabilirler) ve uzun yı llar raf ömrü vardı r. Çok konsantre oldukları için sadece birkaç damla yeterlidir, bu da onları kolayca infüzyon veya kaynatma hazı rlayamayanlar için özellikle uygun hale getirir. Bununla birlikte, şifalı otları n besleyici yönleri aranı rken kullanı lmazlar. Bunun için çaylar, infüzyonlar, dekoksiyonlar ve şuruplar kullanı lmalı dı r.

Tentür alı rken alı nan alkol miktarı oldukça önemsizdir, ancak endişeleniyorsanı z, pek çok tentür artı k alkol içermeyen ve hafif tatlı bir tada sahip olan gliserin bazı nda satı n alı nabilir.

Evde tentür yapmak eğlencelidir ve satı n almaktan çok daha ucuzdur. Taze bitki materyali ile yapı lan tentürler, kurutulmuş otlardan yapı lan tentürlerden daha üstün olduğu için,

Machine Translated by Google

ev yapı mı tentürleriniz için taze otlar. Kullanı lacak en iyi alkol, yüzde 50 alkol ve yüzde 50 su olan 100 geçirmez votkadı r. Tahı l alkolü (neredeyse 200 kanı t) veya brendi de kullanı labilir. Brendi çok küçük çocuklara verilecek tentürlerde kullanmak için güzeldir çünkü tatlı dı r, hafif ı sı tı r ve keskin bir alkol tadı yoktur.

Tentürler: Bitkileri kendiniz topladı ysanı z, zarar görmüş kı sı mları nı ayı klayarak ve köklerin üzerindeki kiri fı rçalayarak temizleyin. Toprak üstü bitki kı sı mları nı yı kamayı n. Kökler, gövdeler ve kabukları n kesilmesi gerekir. Bir litre kavanoza yaklaşı k 2 ons bitki materyali koyun. Bozulma olası lı ğı nı azaltmak için kavanozu alkolle doldurun. Kavanozu sı kı ca kapatı n ve üzerine bitkinin adı nı , alkol içeriğini ve tarihi yazı n. Doğrudan güneş ı şı ğı na maruz kalmayacağı bir yerde saklayı n ve birkaç günde bir hafifçe sallayı n. Sı vı seviyesinin düştüğünü görürseniz, kavanozu biraz daha alkolle doldurun.

Ay, okyanusları n seviyesi ve bitkilerin büyümesinin yanı sı ra kendi iç düzenleyici mekanizmaları mı z ve hormonları mı z dahil olmak üzere Dünya üzerinde devam eden etkiler uygular. Ayrı ca tentür yapı mı nı etkilediği söylenir. Bu nedenle, bir yeni aydan diğerine geçerken veya tercihen bir yeni aydan diğerine tam altı hafta geçmeden önce tentürlerimizin en az bir tam ay döngüsü boyunca dinlenmesine izin vererek ayı n etkilerini onurlandı rmak yararlı olabilir. altı hafta sonra dolunay.

İki ila altı hafta sonra, alkol tentürünü bitki materyalinden süzün. Bu genellikle, mümkün olduğu kadar çok sı vı yı çı karmak için bitkilerin tülbent veya pamuklu muslin içinde kuvvetlice sı kı lması nı gerektirir. Tentürünüzü iyi etiketlenmiş cam kavanozlara veya tentür şişelerine dökün (kavanozları n ağzı na kadar doldurulması gerekmez) ve kiler veya buzdolabı gibi serin ve karanlı k bir yerde saklayı n.

Bir tentürün dozajı , kullanı lan bitkilere, tedavi edilen duruma ve kişinin yaşı na ve kilosuna bağlı dı r. Genellikle günde dört kez 5 ila 25 damla arası nda bir doz alı nı r.
Tentürler en az iki ila üç yı l boyunca iyi kalı r.

DİKKAT: Tentürlerinizi çocukları n erişemeyeceği bir yerde saklayı n, çünkü aşı rı doz onları hasta edebilir.

Merhemler: Kas ve bağ travmaları nı n tedavisinde haricen kullanı lmak üzere hazı rlanmı ş tentürlerdir. Etkilenen bölgeye derin bir sı caklı k getirmek ve morarmayı azaltmak için kan tı kanı klı ğı nı dağı tmak için yerel uyarı cı lar (örneğin, melek otu, tarçı n, keklik üzümü, kı rmı zı biber ve aynı sefa) gibi davranan bitkiler içerirler. Alkol (votka veya başka bir 100 geçirmez alkol kullanı n) onları çabuk emer ve nüfuz eder. Tentürlerde olduğu gibi hazı rlayı n veya bir alkol bazı na uçucu yağlar ekleyin. Ağrı lı veya morarmı ş bölgeyi kapatacak kadar cilde sürterek uygulayı n. Kı rı k cilt üzerinde kullanmayı n.

Yağ Bazları

Bitkisel yağlar, merhemler ve merhemler evde yapı labilir. Esansiyel yağlar, evde kolayca yapı lamayan ve güçleri ölümcül olabileceğinden dahili olarak nadiren kullanı lan yüksek oranda konsantre bitki özleridir. Bu kitapta zaman zaman esansiyel yağları n dı ş çare olarak kullanı lması nı önerdim ve onları çocukları n erişemeyeceği bir yerde saklamanı z konusunda sizi uyardı m.

Bitkisel yağlar, bitkilerin demlendiği bitkisel yağlardı r. Bitkilerden büyük miktarlarda konsantre, aktif kimyasal bileşenlerin çı karı lması yla elde edilen uçucu yağlardan farklı dı rlar. Bitkisel yağlar, kas ağrı ları , burkulmalar,

Machine Translated by Google

ağrı lar, enfeksiyonlar ve tahriş olmuş ciltlerin yanı sı ra masaj için. Bu kitapta bahsedilen birçok bitkisel yağ, arnika yağı kullanı lamasa da, çatlamı ş cilt üzerinde kullanı labilir.

Bitkisel bir yağ yapmak için temiz ve tamamen kuru bir kavanozu kuru otlarla doldurun. Şimdi kavanozu ağzı na kadar yağla doldurun. Badem, zeytin ve susam yağları en sı k kullanı lanlardı r, ancak herhangi bir bitkisel yağ da kabul edilebilir. Kı smi güneş ı şı ğı nda oda sı caklı ğı nda bir ila dört hafta saklayı n. Sarı msak ve biberiye gibi bazı otlar yağda daha uzun süre iyi kalı rken, diğer bitkiler, özellikle kuş otu ve gül yaprakları gibi daha hassas bitkiler ve bitki parçaları bir hafta sonra bozulmaya başlar. Sı cak hava, bitkilerin ve yağı n daha çabuk bozulması na neden olurken, serin bir ortamda çı karı lan bitkiler, siz onları boşaltana kadar daha uzun süre dayanacaktı r. Direkt ı şı k ve ı sı dan kaçı nı lmalı dı r. Oluşabilecek herhangi bir yağ sı zı ntı sı ndan zarar görmeyecek bir yüzey üzerinde demleyin ve saklayı n. Belirtilen sürenin sonunda iyice süzün ve serin, karanlı k bir yerde veya buzdolabı nda saklayı n. Yağlar bir yı l veya daha uzun süre dayanı r ve ekşimedikleri sürece iyi kabul edilir. Kokmuş bir yağı n, taze yağı n veya demlenmiş bitkinin kokusundan belirgin şekilde farklı olan kendine özgü bir kokusu vardı r. Yağı nı zı n döndüğünden şüpheleniyorsanı z, atı n ve yeniden başlayı n.

Merhemler cilt yaralanmaları nı iyileştirmek için kullanı lı r: yaralar, yanı klar, sokmalar, kı zarı klı klar, yaralar ve benzerleri. Salve, hepsi etkili olan birkaç farklı şekilde yapı labilir. Bu ilk yöntem tercih edilir çünkü diğerlerinden daha az zaman gerektirir ve bu nedenle bitkilerin incelikli özelliklerini daha fazla korur. İstediğiniz malzemelerden bir bitkisel yağ hazı rlayı n ve küçük bir tencereye dökün. Buna rendelenmiş balmumu ekleyin, her ons yağ için 1 yemek kaşı ğı . Balmumu eriyene kadar kı sı k ateşte ı sı tı n. Hazı r olup olmadı ğı nı test etmek için bir çay kaşı ğı na az miktarda koyun ve buzdolabı na koyun. Bir dakika sonra, bitmiş kı vamı na kadar sertleşecektir. Merhem sı kı ve katı olmalı ama cildinizde erimeyecek kadar sert olmamalı dı r. Kı vamı doğruysa merheminizi küçük kavanozlara dökün, oda sı caklı ğı na soğutun, üzerini kapatı n ve saklayı n. Merheminiz çok yumuşaksa, biraz daha bal mumu ekleyin; çok sertse, daha fazla yağ ekleyin. Balmumu aşı rı ı sı tmaktan kaçı nı n.

İkinci bir yöntem, küçük bir tencereye yaklaşı k bir ons ot ve ⅓ fincan yağ koymaktı r. Tencerenin kapağı kapalı olarak çok kı sı k ateşte iki saat pişirin. Gerekirse biraz yağ ekleyin ve kavurmamak için dikkatlice izleyin. Pişirdikten sonra, bitkileri pamuklu bir bez veya tülbentten iyice süzün ve bitki materyalinden mümkün olduğu kadar fazla yağı sı kı n. Bu yapı lmadan önce yağı n soğuması na izin vermeniz gerekebilir. Tencereyi temizleyin ve kurutun (kullanı lmı ş bitki malzemesini atı n) ve ardı ndan birkaç yemek kaşı ğı rendelenmiş balmumu ekleyerek yağı tekrar içine dökün. Bunu sürekli karı ştı rarak kı sı k ateşte eritin. İlk yöntemdeki gibi hazı r olup olmadı ğı nı kontrol edin ve ardı ndan şişeleyin ve saklayı n.

Başka bir yöntem daha az izleme gerektirir. 4 ons yağ, 1 ons ot ve ½ ons balmumunu fı rı na dayanı klı bir kapta karı ştı rı n. Tencereyi kapatı n ve karı şı mı 250°F'de yaklaşı k üç saat pişirin. Tülbentten süzün, şişeleyin ve saklayı n.

Merhemler buzdolabı nda saklanı rsa birkaç yı l, aksi halde yaklaşı k bir yı l saklanı r. Merheminizin ömrünü tam iki yı la uzatmak için, 4 ons merhem başı na 1 çay kaşı ğı E vitamini yağı veya 1 ila 2 yemek kaşı ğı bitkisel tentür ekleyebilirsiniz (şişelemeden önce hala sı cakken). Onu korumaya yardı mcı olan alkol olduğu için herhangi bir bitkisel tentür işe yarayacaktı r, ancak merheminizin iyileştirici niteliklerini artı rmak için cildi iyileştirici veya antimikrobiyal özelliklere sahip bir tentür kullanı n. Ekinezya ve nergis tentürleri, bitkisel merhemlerde kullanı m için iyi seçimlerdir.

Machine Translated by Google

Merhemler tıpkı merhemler gibi hazırlanır ancak daha yumuşak bir ürün elde etmek için daha az bal mumu kullanılır. Balmumu miktarını yarıya indirmek, istenen kıvamı vermelidir.

Mutfak eczanenizde deneyler yaptığınızda, her şeyden önce eğlenin. Elbette israf etmemek en iyisidir, ancak bir hata yaparsanız ve bir şeyi atmak zorunda kalırsanız endişelenmeyin. Kompost yığınları çok bağışlayıcıdır. Sabırlı olmaya çalışın ve hatalarınızdan ders alın. Kalıcı ol; ödüller buna değer!

Machine Translated by Google

EK B

Bu Kitaptaki Bitkilerin Yaygı n ve Latince İsimleri

Pek çok bitki aynı ortak ada sahip olabilir ve herhangi bir bitkinin çok sayı da ortak adı olabilir. Bir bitkinin Latince adı (botanik veya bahçecilik adı olarak da bilinir) onun uluslararası alanda tanı nan adı dı r. Bitki satı n alı rken, bitkisel preparatları nı zda doğru bitkileri kullandı ğı nı zdan emin olmak için Latince isimlerini kontrol edin.

Yonca: Medicago sativa

Anason: Pimpinella anisum

Astragalus: Astragalus membranaceus

Bayberry: Myrica cerifera

Beth kökü: Trillium spp.

Karayı lan otu: Actaea racemusa, syn. Bir salkı m böcek

Kara şahin: Viburnum prunifolium

Siyah ceviz: Juglans nigra

kutsanmı ş devedikeni

Mavi yı lan otu: Caulophyllum thalictroides

Hodan: Borago of icalis

Bupleurum: Bupleurum falcatum

Dulavratotu

Calendula: icalis Calendula

Kedi nanesi: Nepeta cataria

Machine Translated by Google

Papatya: Asil marş; Matricaria papatya

Chasteberry: Chasteberry asma

Kuş otu: Stellaria ortamı

Tarçı n: Cinnamomum zeylanicum

Satı r: Galyum aparin

Karakafes: icinale Symphytum

Kramp kabuğu: Viburnum opulus

Karahindiba: icinale taraxacum

Dong quai: Angelica sinensis

Ekinezya: Ekinezya angustifolia

Yaşlı : Sambucus nigra

Sahte tek boynuzlu at: Sarı bukalemun

Rezene: Adi rezene

Çemen otu: Çemen otu

Keten tohumu: En yaygı n keten tohumu

Gentian: icalis'in centiyanası

Zencefil: İçinale Zingiber

Ginseng: Panax quinquefolium

Altı nmühür: Hydrastis canadensis

Alı ç: Crataegus oxyacantha

Şerbetçiotu: Humulus lupulus

İrlanda yosunu: Chondrus crispus

Kudzu : Pueraria lobata

Hanı mefendi mantosu: Alchemilla vulgaris

Bayan terliği: Cypripedium pubescens

Machine Translated by Google

Lavanta: Icinalis Lavandula

Melisa: İçalis melisa

Limon otu: Cymbopogon citratus

Meyan kökü: Glycyrrhiza glabra

Can kökü: Senecio aureus

Kireç (ı hlamur) çiçeği: Tiliax europaea

Lobelia: Lobelia şişirilmiş

Marshmallow: icalis'in Althaea'sı

Meadowsweet: Filipendula ulmaria

Anne Otu: Leonurus kardiyak

Mür: Commiphora molmol

Isı rgan: Isı rgan otu

Yulaf samanı : Avena sativa

Maydanoz: Çı tı r maydanoz

Keklik meyvesi: Mitchella repens

Çarkı felek: Çarkı feleğin vücut bulmuş hali

Şakayı k: Paeonia spp.

Nane: Menthax piperita

Muz: Plantago majör

Kı rmı zı yonca: Trifolium pratense

Kı rmı zı ahududu: Rubus idaeus

Rehmannia: Rehmannia glutinosa

Güller: Köpek gülü

Biberiye: icalis'in Rosmarinus'u

Machine Translated by Google

Adaçayı : Ada çayı

Sarsaparilla: icalis'in Smilax'ı

Palmiye gördüm: Serenoa serrulata

Çoban çantası : Capsella bursa-pastoris

Takke: Scutellaria laterifolia

Kaygan karaağaç: Sarı karaağaç

Nane: Mentha spicata

Spikenard : Aralia racemosa

Kantaron: Hypericum perforatum

Kekik: Thymus vulgaris

Usnea: Adam Usnea

Ayı üzümü: Arctostaphylos üzüm ayı sı

Valerian: Valeriana icalis

Mine Çiçeği: icalis'in Mine Çiçeği

Beyaz meşe: Quercus alba

Yabani yam: Dioscorea villosa

Cadı fı ndı ğı : Hamamelis virginiana

Wood betony: İçinalis'in Betonica'sı

Civanperçemi: Achillea millefolium

Sarı rı htı m: Rumex crispus

Machine Translated by Google

Kaynaklar

Aşağı daki kuruluşlar ve şirketler, yüksek kaliteli hizmetler sunar ve ebelik ve şifalı bitkiler toplulukları nda saygı n kaynaklardı r. Ancak buraya dahil edilmesi, bu şirketler tarafı ndan sağlanan tüm fikirlerin, ürünlerin veya hizmetlerin onaylandı ğı anlamı na gelmez ve herhangi bir bireysel uygulayı cı ya doğrudan bir yönlendirme değildir.

DOĞUM EĞİTİMİ VE DOULA ORGANİZASYONLARI

Uluslararası Doğum Sanatları

www.birtharts.com/index.htm
demetria@birtharts.com (866)
300-4372 Demetria Clark, BAI
501 Lindsey St.

Reidsville, Kuzey Carolina 27320

Bradley Kocanı n Eşliğinde Doğum Yöntemi

www.bradleybirth.com (818) 788-6662; 800-4-A-BIRTH Posta Kutusu 5224 Sherman Oaks, CA 91413-5224

DAVLUMBAZ

www.cappa.net
info@cappa.net
(770) 932-7281
Posta Kutusu
2406 Buford, GA 30515

Uluslararası Doğum Eğitim Derneği (ICEA) www.icea.org

info@icea.org (919) 863-9487; (800) 624-4934 500 Sunday Dr., Suite 102 Raleigh, NC 27607

Machine Translated by Google

Lamaze

www.lamazeinternational.org/ContactUs
info@lamaze.org (202) 367-1128; (800)
368-4404 2025 M St., NW, Suite 800
Washington, DC 20036-3309

BİTKİSEL ORGANİZASYONLAR

Amerikan Botanik Konseyi http://

abc.herbalgram.org/site/PageServer
abc@herbalgram.org (512) 926-4900 6200
Manor Rd, Austin, TX 78723

American Herbalists Guild (AHG)

www.americanherbalistsguild.com
office@americanherbalistsguild.com
(617) 520-4372 14 Waverly Ct.

Asheville, Kuzey Carolina 28805

United Plant Savers

www.unitedplantsavers.org
office@UnitedPlantSavers.org
(802) 476-6467 Posta Kutusu
400 Doğu Barre, VT 05649

BİTKİSEL ÜRÜN KAYNAKLARI

Frontier Natural Products Co-op

www.frontiercoop.com
customercare@frontiercoop.com (800)
669-3275 Posta Kutusu 299 3021 78.
Cad.

Norveç, IA 52318

Aktarcı lar ve Simyacı lar

www.herbalist-alchemist.com

Machine Translated by Google

bitki uzmanı @nac.net
(908) 689-9020 51
Güney Wandling Ave.
Washington, NJ 07882

Bitki Eczanesi

www.herb-pharm.com
info@herb-pharm.com (541)
846-6262 siparişleri: (800)
348-4372 Posta Kutusu 116
Williams, OR 97544

Maine yosunu

www.theseaweedman.com
hanson.larch@gmail.com (207)
546-2875 Posta Kutusu 57
Steuben, ME 04680

Anne sevgisi

www.motherlove.com
anne@motherlove.com (970)
493-2892 3101 Kintzley Ct.,
Suite S PO Box 101 Laporte, CO
80535

Dağ Gülü Otları

www.mountainroseherbs.com
müşteri hizmetleri@mountainroseherbs.com (800)
879-3337 uluslararası : (541) 741-7307 Posta Kutusu
50220 Eugene, OR 97405

HİPNO DOĞUM

İçinden Doğum

www.birthingfromwithin.com
contact@birthingfromwithin.com (805)
964-6611 Posta Kutusu 60259

Machine Translated by Google

Santa Barbara, CA 93160

HypnoBirthing Enstitüsü
www.hypnobirthing.com
hypnobirthing@hypnobirthing.com
(603) 856-8792; (603) 856-8341
çalı şma saatleri: 08:00–15:00 110-2
Sheep Davis Rd.
Pembroke, NH 03275

Uluslararası Geleneksel Çocuk Doğurma Merkezi (ICTC)
www.blackmidwives.org ictc@ictcmidwives.org (503) 460-9324
Posta Kutusu 11923 Portland, OR 97211

DERGİLER

Doğum bebekleri
http://store.birthnbabies.com/subscription

Tamamlayı cı Anne
www.compleatmother.com

The Herb Quarterly
www.herbquarerly.com

Sağlı k için Otlar
www.herbsforhealth.com

American Herbalist Guild Dergisi
www.americanherbalistsguild.com

Ebelik Bugün
www.midwiferytoday.com

Doğal Anne Dergisi
www.naturalmothermagazine.com

Kutsal Gebelik
www.sacredpregnancy.com

Machine Translated by Google

Çömelme http://squatbirthjournal.org

EBELİK ORGANİZASYONLARI

Ebelik için Vatandaşlar
http://cfmidwifery.org/index.aspx
info@cfmidwifery.org (888) 236-4880
Posta Kutusu 82227 Atina, GA
30608-2227

Kuzey Amerika Ebeler İttifakı (MANA)
www.mana.org
info@mana.org
(888) 923-MANA [(888) 923-6262]
1500 Pazar Dr., Süit 102
Raleigh, NC 27607

Kuzey Amerika Ebeler Sicili (NARM) http://narm.org
info@narm.org (888) 842-4784; (770) 381-9051 5257
Rosestone Dr.

Lilburn, GA 30047

Doğum Sonrası Destek Uluslararası
www.postpartum.net destek ve kaynaklar:
support@postpartum.net (503) 894-9453 destek
hattı : (800) 944-4773 6706 SW 54th Ave.

Portland, OR 97219

EBELER VE EV İÇİN HAMİLELİK VE DOĞUM MALZEMELERİ

DOĞUM ANALARI

BirthwithLove Ebelik Gereçleri
www.birthwithlove.com
Orders@birthwithlove.com (800) 434-4915

Machine Translated by Google

Cascade Sağlı k Ürünleri
www.1cascade.com
müşteri hizmetlericascade@gmail.com
(503) 595-1720 1826 NW 18th Ave, Portland,
OR 97209

Everything Doğum
www.everythingbirth.com/Home-Birth-Kits.html
info@everythingbirth.com (800) 370-1683 uluslararası
aramalar için (207) 781-2115 PO Box 66781 Falmouth,
ME 04105 kullanı lmalı dı r.

Mama Goddess Doğum Mağazası
www.mamagoddessbirthshop.com
info@mamagoddess.com (888)
588-7417

HAMİLELİK VE DOĞUM WEB SİTELERİ VE BLOGLAR

About.com Gebelik http://
pregnancy.about.com

Amerikan Bebek Dergisi
www.parents.com/american-baby-magazine

Doğum Öncesi ve Perinatal Psikoloji ve Sağlı k Derneği (APPPAH) http://
birthpsychology.com Consult@birthpsychology.com Posta Kutusu 1398 Forestville,
CA 95436

BabyCenter
www.babycenter.com

BellyBelly.com
www.bellybelly.com.au

Korkusuz Doğum—Kadı nları Bilinçli Seçimler Yapmaya Güçlendirmek http://birth
Withoutfearblog.com

Machine Translated by Google

Geleceği Doğurmak
http://birthingthefuture.org
Suzanne Arms, Kurucu-Yönetmen
suzannebirthing@gmail.com (970)
884-4005 Posta Kutusu 1040 Bayfield,
CO 81122

Yumru
www.thebump.com

Doğum Bağlantı sı
www.childbirthconnection.org

Annelik Hizmetlerini Geliştirme Koalisyonu (CIMS)
www.motherfriendly.org

Kanı ta Dayalı Doğum
http://evidencebasedbirth.com/home

Uluslararası Sezaryen Farkı ndalı k Ağı (ICAN) www.ican-online.org (800) 686-ICAN [(800) 686-4226]

Posta Kutusu
31423 St. Louis, MO 63131

Uluslararası La Leche Ligi
www.lalecheleague.org (847) 519-7730;
(800) SÜT [(800) 525-3243]

957 N. Plum Grove Rd.
Schaumburg, IL 60173

Lamaze
www.lamaze.org

Ebe Düşünme http://
midwifethinking.com

Ebelik Bugün
www.midwiferytoday.com

Machine Translated by Google

Peggy O'Mara
www.peggyomara.com

Bilim ve Duyarlı lı k
www.scienceandsensibility.org

Suda Doğum Uluslararası
www.waterbirth.org
(954) 821-9125 Posta
Kutusu 5578 Deniz
Feneri Noktası , FL 33074

Neler Bekleyebilirsiniz
www.whattoexpect.com/what-to-expect/landing-page.aspx

KADINLAR İÇİN BİTKİSEL EĞİTİM

Kadı nlar için Bitkisel İlaç http://
herbalmedicineforwomen.com

Machine Translated by Google

Kaynakça

Achterberg, Jeanne. 1991. Şifacı Olarak Kadı n. Boston: Shambhala Yayı nları .

Allaire, Alexander D. 2001. Doğum eyleminde tamamlayı cı ve alternatif tı p ve teslimat süiti. Klinik Obstetrik ve Jinekoloji 44(4)(Aralı k):681–91.

Allaire, Alexander D., Merry-K Moos, Steven R. Wells. 2000. Gebelikte tamamlayı cı ve alternatif tı p: Kuzey Karolina sertifikalı hemşire-ebeler arası nda bir anket. Kadı n Hastalı kları ve Doğum 95(1) (Ocak):19–23.

Silahlar, Suzanne. 1975. Lekesiz Aldatma. New York: Bantam Kitapları .

——. 1994. Immaculate Deception II: Doğuma Yeni Bir Bakı ş. Berkeley, CA: Göksel Sanatlar.

Backon, J. 1991. Gebeliğin mide bulantı sı ve kusması nı önlemede zencefil: Tromboksan sentetaz aktivitesi ve testosteron bağlanması üzerindeki etkisi nedeniyle bir uyarı . European Journal of Obstetrics and Gynecology and Reproductive Biology 42(Kas):54, 163–64.

Baker, Jeannine P. 1991. Doğumun Derin Ekolojisi. Monroe, UT: Freestone Yayı ncı lı k, 1991.

——. 1979. Hygieia: Bir Kadı n Bitkisel. Monroe, UT: Freestone Yayı ncı lı k.

——. 1986. Doğum Öncesi Yoga ve Doğal Doğum. Berkeley, CA: Kuzey Atlantik.

Baker, Jeannine P., F. Baker ve T. Slayton. 1986. Bilinçli Gebelik. Sevier, UT: Freestone Yayı ncı lı k.

Baker, Jeannine Parvati ve Frederick Baker. Bilinçli Gebe Kalma: Elemental Yolculuk Cinselliğin Labirenti. Monroe, UT: Freestone Pub. Co., 1986.

Balacs, Tony. 1992. Hamilelikte güvenlik. Uluslararası Aromaterapi Dergisi 4(1) (Bahar):12–15.

Baldwin, Rahima. 1986. Özel Teslimat. Berkeley, CA: Göksel Sanatlar.

Baldwin, Rahima ve Terra Palmarini. 1986. Hamile Duygular. Berkeley, CA: Göksel Sanatlar.

Ballantine, Rudolph. 1978. Diyet ve Beslenme. Honesdale, PA: Himalaya Uluslararası Enstitü.

Bates, Barbara. 1983. Fiziksel Muayene Rehberi. 3 boyutlu baskı Philadelphia: JB Lippincott Co.

Beinfield, Harriet ve E. Korngold. 1991. Cennet ve Dünya Arası nda: Çin Tı bbı Rehberi. New York: Ballantine Kitapları .

Bennet, Jennifer. 1991. Ocağı n Zambağı . Willowdale, Ontario, Kanada: Camden Evi Yayı ncı lı k

Bing, Elizabeth ve Libby Colman. 1977. Hamilelikte Sevişmek. New York: Bantam

Machine Translated by Google

Kitabı n.

Blumburg, Stephen J., Susanna N. Visser, Melissa L. Danielson, Rebecca H. Bitsko, Joseph R. Holbrook, Michael D. Kogan, Reem M. Ghandour ve Ruth Perou. "Sağlı k Hizmeti Sağlayı cı Tarafı ndan Teşhis Edilen ve İlaç Verilen Dikkat Eksikliği/Hiperaktivite Bozukluğu Ebeveyn Raporundaki Eğilimler: Amerika Birleşik Devletleri, 2003–2011." Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Akademisi Dergisi, 53, no. 1 (Ocak 2014): 34-46.e2.

Boston Kadı n Sağlı ğı Kitap Kolektifi. 1998. Yeni Yüzyı l İçin Bedenlerimiz, Kendimiz. New York: Simon & Schuster.

Boston Kadı n Sağlı ğı Kolektifi ve Judy Norsigian. Bedenlerimiz, Kendimiz. New York: Mihenk taşı , 2011.

Brewer, Gail S. ve Tom Brewer. 1977. Her Hamile Kadı nı n Bilmesi Gerekenler: Gebelikte Diyet ve İlaçlar Hakkı ndaki Gerçekler. New York: Penguen Kitapları .

Brinker, Francis. 1998. Bitki Kontrendikasyonları ve İlaç Etkileşimleri. 2. baskı Sandy, VEYA: Eklektik Tı p Yayı nları .

Brooke, Elizabeth. 1992. Kadı nlar İçin Bitkisel Tedavi. Londra, İngiltere: Thorsons.

Buckley, Kathleen ve Nancy W. Kulb. 1983. Anne Yenidoğan Hemşireliği El Kitabı . New York: John Wiley ve Oğulları .

Cardini, Francesco ve Huang Weixin. 1998. Makat düzeltme için Moxibustion sunum: Bir randomize kontrol denemesi. Journal of the American Medical Association 280(18)(11 Kası m):1580–84.

Carlsson, Christopher P., ve ark. 2000. Manuel akupunktur hiperemezisi azaltı r gravidarum: Plasebo kontrollü, randomize, tek kör, çapraz çalı şma. Journal of Pain Symptom Management 20(4)(Ekim):273–79.

Cavanagh, Dennis, Ralph Woods, Timothy O'Connor ve Robert Knuppel. 1982. Obstetrik Acil Durumlar. Philadelphia: Harper ve Row.

HKM. "8 Yaşı ndaki Çocuklar Arası nda Otizm Spektrum Bozukluğunun Yaygı nlı ğı - Otizm ve Gelişimsel Yetersizlikler İzleme Ağı ." MMWR 2014; 63 (No. SS 2): 1-21.

Cohen, Nancy W. Açı k Sezon. 1991. New York: Greenwood, Bergin ve Garvey.

Cohen, Nancy W. ve Lois Estner. 1983. Sessiz Bı çak. New York: Greenwood, Bergin ve Garvey.

Corda, Mürşida. 1987. Cennetin Beşiği: Psikolojik ve Ruhsal Boyutlar Gebelik, Gebelik ve Doğum. Lübnan Springs, NY: Omega.

Dabelea, Dana, Elizabeth J. Mayer-Davis, Sharon Saydah, Giuseppina Imperatore, Barbara Linder, Jasmin Divers, Ronny Bell, Angela Badaru, Jennifer W. Talton, Tessa Crume, Angela D. Liese, Anwar T. Merchant, Jean M. Lawrence, Kristi Reynolds, Lawrence Dolan, Lenna L. Liu ve Richard F. Hamman. “2001'den 2009'a Çocuk ve Ergenlerde Tip 1 ve Tip 2 Diyabet Prevalansı .” JAMA, 2014;311(17):1778-1786. doi:10.1001/jama.2014.3201.

Dale, Alisa ve Sheila Cornwell. 1994. Lavanta yağı nı n perine ağrı sı nı gidermedeki rolü doğum sonrası rahatsı zlı k: Kör, randomize bir klinik çalı şma. Journal of Advanced Nursing 19(1) (Ocak):89–96.

Machine Translated by Google

Davis, Elizabeth. 1987. Kalp ve Eller: Bir Ebenin Gebelik ve Doğum Rehberi. Berkeley, CA: Göksel Sanatlar.

Davis, Elizabeth. Kalp ve Eller: Bir Ebenin Gebelik ve Doğum Rehberi. Berkeley: Göksel Sanatlar, 2004.

——. 1989. Kadı n Sezgisi. Berkeley, CA: Göksel Sanatlar.

Davis-Floyd, Robbie. 1992. Amerikan Geçiş Hakkı Olarak Doğum. Berkeley, CA: Üniversitesi Kaliforniya Bası nı .

Dharmananda, Subhuti. 1989. Kı sı rlı k ve Düşüklerin Çin Otları ile Tedavisi. Portland, OR: Geleneksel Tı p ve Önleyici Sağlı k Hizmetleri Enstitüsü.

——. 1986. Doğanı z, Sağlı ğı nı z: Yapı sal Terapide Çin Bitkileri. Portland, VEYA: Geleneksel Tı p ve Koruyucu Sağlı k Hizmetleri Enstitüsü.

Dick-Read, Grantly. 1979. Korkusuz Doğum. New York: Harper ve Row.

Dunham, Carroll. 1991. Gates: Bir Doğum Kutlaması . New York: Penguen ABD, Viking.

Ehrenreich, Barbara ve Deidre English. 1973. Cadı lar, Ebeler ve Hemşireler: Kadı n Şifacı ları n Tarihi. New York: New York Şehir Üniversitesi'nde Feminist Bası n.

Eisenberg, Arlene, HE Murkoff ve SE Hathaway. 1986. Ne Zaman Yenirsiniz? bekliyor. New York: Workman Yayı ncı lı k.

Eisler, Riane. Kadeh ve Bı çak: Tarihimiz, Geleceğimiz. Cambridge, MA: Harper & Satı r, 1988.

Ellingwood, Finley. 1998. American Materia Medica, Therapeutics and Pharmacognosy, 11. baskı . yeniden yazdı r Sandy, OR: Eklektik Tı p Yayı nları .

Feminist Kadı n Sağlı ğı Merkezleri Federasyonu. 1981. Bir Kadı n Vücuduna Yeni Bir Bakı ş. Yeni York: Mihenk taşı .

Felter, H. 1994. The Eclectic Materia Medica, Pharmacology and Therapeutics. 1922. Yeniden bası m. Sandy, OR: Eklektik Tı p Yayı nları .

Alan, Tiffany ve ark. 1977. Doğum ağrı sı masaj tedavisi ile azaldı . Journal of Psychosomatic Obstetrics and Gynecology 18(4)(Aralı k):286–91.

Alan, Tiffany ve ark. 1999. Hamileler masaj tedavisinden yararlanı yor. dergisi Psikosomatik Kadı n Hastalı kları ve Doğum 20(1)(Mart):31–38.

Fischer-Rasmussen, W., SK Kjaer, C. Dahl ve U. Asping. 1991. Hiperemezis gravidarumun zencefil tedavisi. Avrupa Obstetrik, Jinekoloji ve Üreme Biyolojisi Dergisi 38(Ocak):19–24.

Kusurlar, Bob. 1986. Ücretsiz ve Kolay: Amerikalı Kadı nlar için Geleneksel Çin Jinekolojisi. Boulder, CO: Mavi Haşhaş Bası n.

——. 1987. Geleneksel Çin Jinekolojisi El Kitabı . Boulder, CO: Mavi Haşhaş Bası n.

——. 1993. Hamileliğin Yolu. Boulder, CO: Mavi Haşhaş Bası n.

Foster, Steven ve J. Duke. 1990. Doğu/Merkez Şifalı Bitkiler. Boston: Houghton Mifflin Co.

Francia, Luisa. 1991. Dragontime: Menstrüasyonun Büyüsü ve Gizemi. Woodstock, NY: Kül

Machine Translated by Google

Ağaç Yayı ncı lı k.

Frawley, David ve V. Lad. 1986. Otları n Yogası . Santa Fe, NM: Lotus Light, Lotus Press.

Frye, Anne. 1995. Hamilelik Sı rası nda Bakı m, cilt. 1, Bütünsel Ebelik: Evde Doğum Uygulaması nda Ebeler İçin Kapsamlı Bir Ders Kitabı . Portland, OR: Labrys Bası n.

——. 1990. Doğurganlı k Yı lı nda Laboratuar Çalı şması nı Anlamak. New Haven, CT: Labrys Bası n.

Fulder, Stephen ve Meir Tenne. 1996. Hamilelikte mide bulantı sı önleyici bir çare olarak zencefil: Güvenlik sorunu. HerbalGram 38(Güz):47–50.

Gallo, Michael ve Maumita Sarkar, et al. 2000. Gebeliğin ekinezyaya maruz kalması nı n ardı ndan gebelik sonuçları . Dahiliye Arşivleri 160(20)(13 Kası m):3141–43.

Gallo, M., M. Sarkar, W. Au, K. Pietrzak, B. Comas, M. Smith, TV Jaeger, A. Einarson ve G. Koren. "Echinacea'ya Maruz Kalmanı n Ardı ndan Gebelik Sonucu: Prospektif Kontrollü Bir Çalı şma." Dahiliye Arşivleri 160, no. 20 (Kası m 2000): 3141–3143.

Gardner, Zoe ve Michael McGuffin. Amerikan Bitkisel Ürünler Derneği'nin Botanik Güvenlik El Kitabı . Boca Raton, FL: CRC Press, 2013.

Gaskin, Ina May. 1980. Manevi Ebelik. Summertown, TN: Kitap Yayı ncı lı k A.Ş.

Geliş, Jacques. 1991. Doğum Tarihi: Erken Modern Dönemde Doğurganlı k, Gebelik ve Doğum Avrupa. Boston: Kuzeydoğu Üniversitesi Yayı nları .

Gimbutas, Marija. Yaşayan Tanrı çalar. Miriam Robbins Dexter tarafı ndan düzenlendi. Berkeley: California Üniversitesi Yayı nları , 2001.

Gladstar, Biberiye. 1993. Kadı nlar İçin Bitkisel Şifa. New York: Simon ve Schuster.

Goer, Henci. 1995. Araştı rma Gerçeklerine Karşı Obstetrik Mitler: Tı bbi Literatür Rehberi. Westport, CT: Greenwood, Bergin ve Garvey.

Kuyumcu, Judith. 1984. Dünyanı n En Eski Toplumları ndan Doğum Bilgeliği. New York: Congdon ve Weed.

Grossinger, Richard. 1986. Embriyogenez. Berkeley, CA: Kuzey Atlantik Kitapları .

Harrison, Michelle. 1982. Konutta Bir Kadı n. New York: Penguen.

Hazell, Lester. 1976. Sağduyulu Doğum. New York: Berkley Kitapları .

Hedegaard M. 1999. Yaşam tarzı , iş ve stres ve hamilelik sonucu. Jinekolojide Güncel Görüş 11(6)(Aralı k):553–56.

Ho, C.-M., S.-S. Hseu, S.-K. Tsai, T.-Y. Lee. 1996. Sezaryen sonrası ağrı nı n giderilmesi için epidural morfinden sonra P-6 akupressürün bulantı ve kusmanı n önlenmesi üzerindeki etkisi. Acta Anaesthesiologica Scandinavica 40(3)(Mart):372–75.

Hobbs, Valerie. 1982. Doğum ve Doğum Komplikasyonları . Ann Arbor, MI: Bilgilendirilmiş Evde Doğum ve Ebeveynlik.

——. 1981. Kadı nlar İçin Otlar: Laik Ebeler İçin Bir Kı lavuz. Ann Arbor, MI: Bilgilendirilmiş Evde Doğum ve Ebeveynlik.

Hochstrasser, B. ve P. Mattman. 1999. Tamamlayı cı ya karşı ana akı m tı p tı p (homeopatik) müdahalesi: Gebeliğin kritik bir metodoloji çalı şması . Forsch Komplementarmed 6(6) (ek 1, Şubat):20–22.

Machine Translated by Google

Hoffman, David. 1983. Bütünsel Bitkisel. Moray, İskoçya: Findhorn Bası n.

Hollis, BW, D. Johnson, TC Hulsey, M. Ebeling ve CL Wagner. D vitamini gebelik sı rası nda takviye: çift kör, randomize klinik güvenlik ve etkinlik çalı şması . J Kemik Madenci Res 26, hayı r. 12 (Aralı k 2011): 2341-2357.

Huxley, Laura. 1992. Hayallerinizin Çocuğu. Rochester, VT: İç Gelenekler, Kader Kitabı n.

Jensen, Margaret D., Ralph Benson ve Irene Bobak. 1981. Doğum Bakı mı : Hemşire ve Aile. Louis: Mosby.

Jewell, D. ve G. Young. 1997. Hamileliğin Erken Döneminde Bulantı ve Kusmaya Yönelik Müdahaleler. Jim P. Neilson, Caroline Crowther, Ellen Hodnett, Justus Hofmeyr ve M. Keirse, eds. Cochrane Sistematik İncelemeler Veritabanı nı n Gebelik ve Doğum Modülü, The Cochrane Collaboration, sayı 2. Oxford, İngiltere: Yazı lı mı Güncelleyin.

Katz-Rothman, Barbara. 1993. Çocuk Doğurma Ansiklopedisi. New York: Henry Holt.

Keating, Angela ve Ronald Chez. 2002. Erken gebelikte antiemetik olarak zencefil şurubu. Sağlı k ve Tı pta Alternatif Tedaviler 8(5)(Eylül–Ekim):89–91.

Kirschmann, John ve L. Dunne. 1984. Beslenme Almanak. New York: McGraw-Hill.

Kitzinger, Sheila. 1979. Evde Doğum. New York: Penguen.

——. 1983. Hamilelik ve Doğumun Tam Kitabı . New York: Alfred A. Knopf.

——. 1979. Doğum için Eğitim ve Danı şmanlı k. New York: Schocken Books.

Klaus, Marshall ve John Kennell. 1983. Bağlanma. New York: Penguen ABD, Plume.

Köhler, Nan. 1985. Artemis Konuşuyor: VBAC Hikayeleri ve Doğal Doğum Bilgileri. Occidental, CA: Jerald R. Brown.

Kushi, Michio ve Aveline Kushi. 1983. Yenidoğanı n Makrobiyotik Gebelik ve Bakı mı . Yeni York: Japonya Yayı ncı lı k.

La Leche Ligi. 1981. Kadı n Emzirme Sanatı . New York: Tüy.

Leboyer, Frederick. 1978. İç Güzellik, İç Işı k: Hamile Kadı nlar için Yoga. New York: Alfred A. Knopf.

Liedloff, Jean. 1977. Süreklilik Kavramı . Reading, MA: Addison-Wesley Publishing Co.

Litoff, JB 1986. Amerikan Ebe Tartı şması . New York: Greenwood Bası nı .

Yüksek sesle, Jennifer. 1994. Çiftin Teselli Kitabı . San Francisco: HarperCollins.

——. 1992. Kadı nı n Teselli Kitabı . New York: HarperCollins.

Düşük Köpek, Tieraona. 2001. Kadı n Sağlı ğı na Bütünleştirici Bir Yaklaşı m. Albuquerque, NM: Bütünleştirici Tı p Eğitimi Ortakları .

Low Dog, T. Tamamlayı cı ve Bütünleştirici Tı pta Kadı n Sağlı ğı : Klinik Bir Kı lavuz. St. Louis, MO: Elsevier, 2004.

Madaras, Lynda ve Jane Patterson. 1984. Womancare: Vücudunuz İçin Jinekolojik Bir Kı lavuz. New York: Avon Kitapları .

Magee, Laura A., Paolo Mazzotta ve Gideon Koren. 2002. Gebelik bulantı sı ve kusması (NVP) için farmakolojik tedavinin güvenlik ve etkinliğine ilişkin kanı ta dayalı görüş.

Machine Translated by Google

American Journal of Obstetrics and Gynecology 185(5) (ek anlayı ş, Mayı s):S256–61.

Mariechild, Diane. 1981. MotherWit. Trumansburg, NY: Geçiş Bası n.

McClure, Vimala Schneider. 1989. Bebek Masajı . New York: Bantam Kitapları .

McGuffin, M., ve ark. 1997. Botanik Güvenlik El Kitabı . New York: CRC Bası nı .

McIntyre, Anne. 1992. Anne ve Çocuk İçin Bitkisel. Rockport, MA: Öğe Kitapları .

Meek, Leslie R., Kristi M. Burda ve Erin Paster. 2000. Doğum öncesi stresin etkileri farelerde gelişme: Olgunlaşma ve öğrenme. Fizyoloji ve Davranı ş 71(5)(Aralı k):543–49.

Meltzer, Donna I. 2000. Erken dönemde bulantı ve kusma için tamamlayı cı tedaviler gebelik. Aile Hekimliği 17(6)(Aralı k):570–73.

Mendelsohn, Robert. 1984. Doktorunuza Rağmen Sağlı klı Bir Çocuk Nasıl Yetiştirilir? New York: Ballantine Kitapları .

——. 1982. MalePractice: Doktorlar Kadı nları Nasıl Manipüle Eder. Chicago: Çağdaş Kitaplar.

Tüccar, Carolyn. 1980. Doğanı n Ölümü: Kadı nlar, Ekoloji ve Bilimsel Devrim. San Francisco: HarperSanFrancisco.

Miller, Jonathan ve D. Pelham. 1984. Hayatı n Gerçekleri. New York: Penguen ABD, Viking.

Mills, S. ve K. Bone. 2000. Fitoterapinin Prensipleri ve Uygulaması : Modern Bitkisel Tı p. Edinburg, İskoçya: Churchill Livingstone.

Mitford, Jessica. 1992. Amerikan Doğum Şekli. New York: Dutton/Signet.

Montagu, Ashley. 1981. Genç Büyüyen. New York: McGraw-Hill.

Moskowitz, Richard. 1992. Gebelik ve Doğum için Homeopatik İlaçlar. Berkeley: Kuzey Atlantik Bası nı .

Murphy, Patricia Aikens. 1998. Gebelik bulantı sı ve kusması için alternatif tedaviler. Kadı n Hastalı kları ve Doğum 91(1)(Ocak):149–55.

Ulusal Araştı rma Konseyi ve Tı p Enstitüsü. Uluslararası Perspektifte ABD Sağlı ğı : Daha Kı sa Yaşamlar, Daha Kötü Sağlı k. Washington, DC: Ulusal Akademiler Bası nı , 2013.

Niebyl, Jennifer R. ve T. Murphy Goodwin. 2002. Vitaminlere vurgu yaparak gebelikte mide bulantı sı ve kusmaya genel bakı ş. American Journal of Obstetrics and Gynecology 186(5) (ek anlayı ş, Mayı s):S253–55.

Nissim, Rina. 1986. Jinekolojide Doğal Şifa. New York: Pandora Bası nı .

Asil, Elizabeth. 1983. İçgörüyle Doğum. Boston: Houghton Mifflin Co.

——. 1982. Doğurganlı k Yı lı İçin Temel Egzersizler. Boston: Houghton Mifflin Co.

Asil, Vicki. 1991. Shakti Kadı n. San Francisco: HarperSanFrancisco.

——. 1993. Yı lanı Çözmek. San Francisco: HarperCollins.

Asil, Vicki. Shakti Kadı nı : Ateşimizi Hissetmek, Dünyamı zı İyileştirmek - Yeni Kadı n Şamanizm. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1991.

Nofziger, Margaret. 1979. Doğal Doğum Kontrolünün İşbirlikçi Bir Yöntemi. Summertown, TN: Kitap Yayı ncı lı k A.Ş.

Machine Translated by Google

——. 1982. Doğurganlı k Sorusu. Summertown, TN: Kitap Yayı ncı lı k A.Ş.

Norheim, Arne Johan, Erik Jesman Pedersen, Vinjar Fonnebo ve Lillian Berge. 2001. Gebelikte sabah bulantı sı nı n akupunktur tedavisi: Randomize, çift kör, plasebo kontrollü bir çalı şma. İskandinav Temel Sağlı k Hizmetleri Dergisi 19(1)(Mar):43–47.

Northrup, Christiane. 1998. Kadı n Bedenleri, Kadı n Bilgeliği. New York: Bantam Çift gün Dell.

Olds, Sally, Marcia Londra ve Patricia Ladewig. 1984. Anne Yenidoğan Hemşireliği. Menlo Park, CA: Addison-Wesley.

Packer-Tursman, Judy. 2002. Alternatif terapi, Doğu-Batı ayrı mı arası nda köprü kurmaya çalı şı yor. Washington Post 10 Kası m 2002.

Panuthos, Claudia. 1984. Doğum Yoluyla Dönüşüm. Güney Hadley, MA: Greenwood, Bergin ve Garvey.

Parsons, Myra, Michele Simpson ve Terri Ponton. Ahududu Yaprağı ve Etkisi Emek: Güvenlik ve Etkinlik." Avustralya Ebeler Koleji Dergisi 12, no. 3 (Eylül 1999): 20–25.

Peterson, Gayle. 1984. Normal Doğum. Berkeley, CA: Mindbody Press.

Peterson, Gayle ve Lewis Mehl. 1984. Şifa Olarak Hamilelik. 2 cilt Berkeley, CA: Mindbody Press.

Fiyat, Shirley. 1998. Esansiyel yağları n profesyonel uygulamada kullanı lması . Tamamlayı cı Tedaviler Hemşire Ebelik 4(5)(Ekim):144–47.

Pritchard, Jack ve Paul MacDonald. 1976. William'ı n Kadı n Hastalı kları . New York: Appleton Yüzyı l Croft'u.

Reeder, Sharon, Luigi Mastroianni Jr. ve Leonide Martin. 1983. Doğum Hemşireliği. Philadelphia: JB Lippincott Co.

Kurallar, Amy. 2002. Akupunktur ve geleneksel Çin tı bbı ile gebelik desteği. Infused: Serbest Eczane Bülteni 4(3)(Haziran):1–3.

Zengin, Adrian. 1986. Doğan Kadı na Dair: Deneyim ve Kurum Olarak Annelik. New York: WW Norton & Co.

Rom, Aviva. 1994. Rahim Sarkması nı İyileştirmek. Doğum Gazetesi 10(3)(Yaz):19–21.

——. 2010. Kadı n Sağlı ğı İçin Botanik Tı bbı . Louis, Mo.: Churchill Livingstone/ Elsevier.

——. 2002. Doğumdan Sonra Doğal Sağlı k. Rochester, VT: Şifa Sanatları Bası nı .

——. 2003. Doğal Olarak Sağlı klı Bebekler ve Çocuklar. Berkeley, CA: Göksel Sanatlar.

——. 1998. Ebelik Bakı mı İçin Bir Cep Rehberi. Freedom, CA: Geçiş Bası n.

——. 2001. Botanik terapiler ve devam eden üreme bakı mı ile tamamlanmamı ş düşüklerin tedavisi. Journal of the American Herbalists Guild 2(2)(Sonbahar/Kı ş):16–17.

Romm, Aviva ve Jonathan Treasure. 2001. American Herbalists Guild profesyonel üyesi botanik terapötik araştı rması : Vitex agnus-castus. Journal of the American Herbalists Guild 2(2) (Sonbahar/Kı ş):27–31.

Machine Translated by Google

Roscoe, Joseph A. ve Sara E. Matteson. 2002. Bulantı kontrolü için akupresür ve akustimülasyon bantları incelemesi. American Journal of Obstetrics and Gynecology 185(5) (ek anlayı ş, Mayı s):S244–47.

Schwartz, Leni. 1991. Doğumdan Önce Bağlanma. Boston: Sigo Bası n.

Sears, William ve Martha Sears. 1994. Doğum Kitabı . Boston: Little, Brown and Co.

Mekik, Penelope ve P. Redgrove. 1986. Bilge Yara. New York: Grove Bası n.

Simpson, M., M. Parson, J. Greenwood ve K. Wade. "Hamilelikte Ahududu Yaprağı : Doğumda Güvenliği ve Etkinliği." Ebelik ve Kadı n Sağlı ğı Dergisi 46, no. 2 (Mart – Nisan 2001): 51–59.

Slotnick, R. Nathan. 2001. P-6 akustimülasyonu ile erken gebelikte güvenli, başarı lı bulantı bastı rma. Üreme Tı bbı Dergisi 46(9)(Eylül):811–14.

Smith, CA 2001. Doğum İndüksiyonu için Homeopati. Cochrane Veritabanı Sistemi Rev 4: CD00339.

Yı ldı z Şahin. Spiral Dans: Antik Tanrı ça Dininin Yeniden Doğuşu: 20. Yı ldönümü Baskı . San Francisco: HarperSanFrancisco: 1999.

Stern, Robert M., Michael D. Jokerst, Eric R. Muth ve Chris Hollis. 2001. Akupresür, taşı t tutması ve anormal gastrik aktivite semptomları nı hafifletir. Sağlı k ve Tı pta Alternatif Tedaviler 7(4) (Temmuz–Ağustos):91–94.

Stillerman, Elaine. 1992. Anne Masajı . New York: Dell Yayı ncı lı k.

Taş, Merlin. Tanrı Kadı nken. New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1978 Strong, Thomas H.

2001. Sabah bulantı sı nı n alternatif terapileri. Klinik Obstetrik ve Jinekoloji 44(4)(Ara):653–60.

Stukan, Eileen. 1985. Hamileliğin Rüya Dünyaları . New York: Tüy.

Taber, Ben Zion. 1984. Jinekolojik ve Obstetrik Acil Durumlar El Kitabı . Philadelphia: WB Saunders Co.

Taylor, Dena. 1988. Kı rmı zı Çiçek: Menstrüasyonu Yeniden Düşünmek. Freedom, CA: Geçiş Bası n.

Thevenin, Tine. 1992. Aile Yatağı : Çocuk YetiştirmedeAsı rlı k Bir Kavram. Bahçe Şehir, New York: Avery.

Tierra, Lesley. 1992. Yaşamı n Otları . Freedom, CA: Geçiş Bası n.

Tierra, Michael. 1988. Gezegen Bitkibilimi. Santa Fe, NM: Lotus Light Yayı nları , Lotus Basmak.

——. 1980. Otları n Yolu. Santa Cruz, CA: Orenda/Unity Press.

Tiran, D. ve S. Mack. 1995. Gebelik ve Doğum İçin Tamamlayı cı Tedaviler. Londra, İngiltere: Bailliere Tindall.

Tortora, Gerard ve Nicholas Anagnostakos. 1984. Anatomi ve Fizyolojinin İlkeleri. New York: Harper ve Row.

Tyler, Varro. 1999. Tercih Edilen Otlar: Fitomedisinallerin Terapötik Kullanı mı . Binghamton, New York: Haworth Bası n.

Upton, Roy. 2001. İffetli Ağaç Meyvesi (Vitex agnus-castus). Amerikan Bitkisel Farmakopesi

Machine Translated by Google

ve Terapötik Özet. Santa Cruz, CA: Amerikan Bitkisel Farmakopesi.

——. 2001. Kramp Kabuğu (Viburnum prunifolium). Amerikan Bitkisel Farmakopesi ve Tedavi Özeti. Santa Cruz, CA: Amerikan Bitkisel Farmakopesi.

——. 2002. Kı zı lcı k Meyvesi (Vaccinium macrocarpon). Amerikan Bitkisel Farmakopesi ve Tedavi Özeti. Santa Cruz, CA: Amerikan Bitkisel Farmakopesi.

Varney, Helen. 1980. Hemşire Ebelik. Boston: Blackwell Bilimsel Yayı nları .

Verny, Thomas ve John Kelly. 1981. Doğmamı ş Çocuğun Gizli Yaşamı . New York: Dell Yayı ncı lı k

Vutyavanich, Teraporn ve ark. 2001. Hamilelikte mide bulantı sı ve kusma için zencefil: Randomize, çift maskeli, plasebo kontrollü çalı şma. Kadı n Hastalı kları ve Doğum 97(4) (Nisan):577–82.

Vutyavanich, T., T. Kraisarin ve R. Ruangsri. "Hamilelikte Bulantı ve Kusma İçin Zencefil: Randomize, Çift Maskeli, Plasebo Kontrollü Deneme." Kadı n Hastalı kları ve Doğum 97, no. 4 (Nisan 2001): 577–582.

Wagner, Marsden. 1994. Doğum Makinesinin Peşinde. Camperdown, Avustralya: ACE Grafik.

Ot, Susun. 1989. Şifa Bilge. Woodstock, NY: Ash Tree Yayı ncı lı k.

——. 1985. Doğurganlı k Yı lı İçin Bilge Kadı n Bitkisel. Woodstock, NY: Dişbudak Ağacı Yayı ncı lı k

Weiss, Rudolf. 1988. Bitkisel İlaç. Göteborg, İsveç: AB Arcanum.

Werner, David. 1977. Doktorun Olmadı ğı Yer: Bir Köy Sağlı ğı El Kitabı . Palo Alto, CA: Hesperian Vakfı .

Wilkinson, Jenny M. 2000. Bitkisel sabah bulantı sı tedavileri hakkı nda ne biliyoruz? Bir literatür taraması . Ebelik 16(Eylül):224–28.

Wilkinson, Susan ve ark. 1999. Palyatif bakı mda aromaterapi masajı nı n değerlendirilmesi. Palyatif Tı p 13(5)(Eylül):409–17.

Machine Translated by Google

yazar hakkı nda

AVIVA JILL ROMM, MD, bir doktor ve botanik tı p, doğum, kadı n sağlı ğı ve pediatri alanları nda çok saygı n bir uzmandı r. Yirmi yı lı aşkı n bir süredir evde doğum ebesi ve şifalı bitki uzmanı olarak çalı ştı ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki ilk sertifikalı profesyonel ebelerden (CPM) biri oldu. "Üstün akademik başarı ve toplum hizmeti" nedeniyle İç Hastalı kları Ödülü'nü aldı ğı Yale Tı p Fakültesi'nden mezun olan Dr. Romm, staj yı lı nı okulun ilk bütünleştirici tı p müfredatı nı n oluşturulması nda etkili olduğu Yale'de İç Hastalı kları bölümünde tamamladı .

On yı lı aşkı n bir süredir American Herbalists Guild Başkanı olarak görev yapmak, American Herbal Pharmacopoeia (AHP) Tı bbi Direktörü olarak hizmet etmek, Yale Integrative Medicine danı şma kurulunda yer almak, American Botanical Konsey ve Massachusetts Eczacı lı k Fakültesi için ek fakülte olarak öğretim.

Machine Translated by Google

dizin

A

Karı n ağrı sı , 14,1, 14,2, 14,3
ADD/DEHB, 5,1, 5,2 Ade, Ayanna
Beyanlar, 2,1, 3,1, 12,1 AFP Alkol
Kı zı lağaç iğdesi Yonca, 5,1, 5,2,
5,3, 5,4, 5,5, 5,6, 5,7 Alerjiler Aloe,
6,1, 14.1, 14.2 Alfa-fetoprotein (AFP)

Sunak, kurulum, 14.1, 14.2
Amaranth Kararsı zlı k,
10.1, 10.2, 14.1, 14.2 Amino asitler
Amniyosentez, 4.1, 4.2 Anemi

Angelica, 6.1, 14.1
Anason
Ayak bilekleri, şişlik
Antibiyotikler 3.1, 5.1, 5.2, 14.1, 14.2, 14.3, 14.4, 14.5, 14.6, 14.7
Antidepresanlar Kaygı giderme, 11.1, 12.1 , 14.1 Düşük yapma
ve tavsiyeler, 8.1, 14.1 İştah belirtisi olarak şok çayı anemi
kaybı ve, 14.1, 14.2, 14.3, 14.4, 14.5 hastalı k ve geç gebelikte
Arbutin Arginin, 14.1, 14.2

Machine Translated by Google

Kollar, ağrı lı veya
zayı f Kollar, Suzanne
Arnica, 6.1 sı rt
ağrı sı için
ağrı yan göğüsler
için ağrı yan kaslar ve eklemler
için Artrit Askorbik asit. Bkz. C
Vitamini Astı m Geven Otizm
Sonbahar Çiğdem

Ayurvedik tı p

B

Bebek
ile iletişim kurma, 3.1, 14.1 ile
doğum öncesi bağlantı nı n gelişmesi için
sağlı klı doğum öncesi ortam yaratma , 3.1,
3.2 Bebek duşları Bebek malzemeleri Sı rt
ağrı ları , 6.1, 14.1 Baker, Jeannine Parvati, 1.1,
7.1, 12.1 Denge, Baldwin duygusu, Rahima
Barberry Bartlett , Yorgunluk ve depresyon ayağı
için beta-strep için Diane Fesleğen Banyoları ,
14.1, 14.2 rahatlama için bitkisel yapı m , 14.1,
14.2 Bayberry kabuğu Karı n değişiklikleri
maskeleri Beta-strep Beth root, 6.1, 14.1 Bing,
Elizabeth Bioflavonoids Birth

Machine Translated by Google

yı llı k makat yapan kadı n
sayı sı , 14,1, 14,2 gün sonra
hemen kendin yap korkusuyla yer
seçimi için refakatçi seçimi, 10,1,
10,2 yardı m sonrası “doğal”,
kusurlu doğumlara vücut
hazı rlama , 4,1, 4,2, 14,1 Doğum
merkezleri, 4.1, 4.2 Doğum
uygulamaları nı n alternatif
öyküsü, 1.1, 1.2 Geç gebelikte
kaçı nı lmaz düşükler için yüksek
tansiyon için Karayı lan otu
istatistikleri Sı rt ağrı sı için kramp
için , 14.1, 14.2 düşük önleme için,
14.1, 14.2 Mesane enfeksiyonları .
Bkz . İdrar yolu enfeksiyonları
Gebeliğin erken döneminde vajinal
kanama, 14.1 , 14.2 geç gebelikte
idrar yolu enfeksiyonları ve
Ayrı ca bkz . , 11,1, 14,1 BKİ (Vücut
Kitle İndeksi)

Bedendeki ortak inançlar ve tutumlar,
sizi ve zihninizi dinlemekle ilgili duygu
ve korkular, neşe içinde hareket eden
ilişki, fiziksel değişiklikler

Machine Translated by Google

doğuma hazırlık
Beden imajını n
medya ve eşlerin
önemi ve olumsuzu
olumluya
dönüştürmesi, 2.1, 2.2, 9.1 Vücut kokusu Boluslar
Kemik kaybı Hodan BPA (bisfenol A), 3.1, 5.1
Emzirme, Göğüslere hazırlık Sarkma yarasında
kitlelerdeki değişiklikler , 9.1 , 14.1 Nefes darlığı ,
14.1, 14.2, 14.3, 14.4 Nefes, derin Makat doğum,
14.1, 14.2 Köprü duruşu Süpürge Cehri Dulavratotu
kökü, 5.1, 14.1 Kelebek duruşu Balkabağı

C

Kafein
kalsiyum ve
baş ağrıları
ve demir ve
Calamus Kalsiyum,
5.1, 5.2 sırt
ağrıları ve
kafein ve
kramplar ve
yağlar ve baş
ağrıları ve 14.1, 14.2
vajinal enfeksiyonlar için
düşükten sonra herpes için
aynı safa takviyesi , 14.1,
14.2

Machine Translated by Google

vajinal masaj için
Sakinleştirici Çay Kanser
Candida albicans Kimyon
tohumu Karbonhidratlar ,
5.1, 5.2 Kardiyovasküler
hastalık Cascara
sagrada Hint yağı Baş
ağrısı için uçuk için
hazımsızlık için
uykusuzluk ve kaygı
için, 14.1, 14.2 B1
vitamini kaynağı
olarak bacak
krampları için Caul Sedir Erboğa
pozu Servikste kırılgan polipler
Kalsiyum kaynağı olarak Papatya
üzerinde Kramplar için Baş ağrıları
için Uçuklar için Yüksek tansiyon için
Hazımsızlık için Uykusuzluk ve
kaygı için, 14.1, 14.2, 14.3 Kas ağrıları
için, Mide bulantısı için, 14.3,
Vajinal masaj için , 14.1, 14.2, 14.3
Hayıt, 14.1, 14.2 Peynir Kimyasal
maruziyetleri, 3.1, 5.1 Chia-Lax, Sabah
Kuş Otu Hindiba Doğumu. Bkz.
Doğum; Doğum uygulamaları
Doğum eğitimi sınıfları Afrika
Kökenli Doğum Sağlayıcıları

Machine Translated by Google

Çin otları
Chlamydia
Klorofil, sı vı , 9.1, 14.1
Kolesterol Koryon villus
örneklemesi (CVS)
Sigaralar
Tarçı n, 14.1, 14.2, 14.3
Kakao yağı Cohen, Nancy
Soğuk yiyecekler Soğuk
algı nlı ğı Uçuk. Bakı nı z
Herpes Colman, Libby
Colostrum Coltsfoot, 6.1, 6.2,
14.1 Beslenme kaynağı
olarak herpes için karakafes ,
vajinal enfeksiyonlar için 5.1,
5.2 uyarı sı , 6.1, 6.2, 14.1

Komplikasyonlar, Gebelik
Kompresyonları ile ilgili
korkular , 3.1, 3.2 Kabı zlı k,
14.1, 14.2, 14.3 sı rt ağrı ları
ve, 14.1, 14.2 kramplar ve baş
ağrı ları ve, 14.1, 14.2
Kası lmalar için tavsiyeler
Normal olarak meydana
gelen doğum, 9.1 , 14.1 Pamuk
kökü, 6.1, 14.1 Çuha Çiçeği
Kramp kabuğu sı rt ağrı sı
için kramp için , 14.1, 14.2 baş
ağrı sı için yüksek tansiyon için
düşük yapmayı önleme için, 14.1,
14.2, 14.3 Gebeliğin erken
döneminde bacaklarda kramp
Kı zı lcı k, 6.1, 14.1 Aşerme
yemeği, 2.1, 5.1

Machine Translated by Google

gı da
dı şı baş ağrı ları için
yaratı cı
görselleştirme fiziksel
değişiklikler için
kaygı yı ritüeller için
serbest bı rakmak için
teknik CVS Siyanojenik
glikozid Sistit. Bkz. İdrar
yolu enfeksiyonları

D

Damiana
Dandelion
dolaşı m için
kabı zlı k için
yorgunluk için folik
asit anemisi için
hazı msı zlı k için
besin kaynağı olarak
mide bulantı sı için, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 5.5, 5.6
Tehlike işaretleri Davis, Elizabeth Decoctions Deep-Ache
Merhem Dehidrasyon soğuk algı nlı ğı ve grip ve
depresyon ve baş ağrı ları ve, 14.1, 14.2 kusma ve,
14.1, 14.2, 14.3, 14.4

Depresyon, 3.1, 14.1, 14.2, 14.3
Diyabet, 5.1, 5.2, 14.1 İshal, 14.1,
14.2 Diyet Diyetler makrobiyotik çiğ
gı da vejetaryen Sindirim Çay
Sindirim değişiklikleri, Ayrı ca bkz .
Hazı msı zlı k Dit Dat Jiao, 14.1,
14.2 Baş dönmesi, 14.1 , 14.2,
14.3 Kendin yap doğumlar Dong
quai, 6.1, 14.1, 14.2

Machine Translated by Google

Doppler ultrason, 4.1, 14.1
Doulas Down sendromu, 4.1,
4.2 Rüyalar, 3.1, 10.1 Dulse
İçme , 5.1, 5.2, 5.3, 14.1

E

Erken gebelik
sı rası nda kanama, 14.1,
14.2 sı rası nda kramp,
sı rası nda kilo sı rası nda
otlarda duygusal değişiklikler
Yeme bozuklukları Düşükten
sonra herpes için Ekinezya,
vajinal enfeksiyonlar için idrar
yolu enfeksiyonları , 14.1 ,
14.2, viral veya bakteriyel
enfeksiyonlar için Eklampsi,
4.1, 4.2, 14.1 Ektopik gebelik Ödem.
Bkz. Şişme Asansör egzersizi
Eliminasyon, Ayrı ca Bkz. Kabı zlı k;
İşeme Emmenagoglar Duyguları
kabul etme, 14.1, 14.2, üç aylı k
dönemlere göre, vücudunuzdaki
salı nı mları baskı layan sinyaller olarak önemi
ve Ayrı ca bkz. bireysel duygular

Güçlendirme
Endokrin bozucular
Lavman, besleyici
Efedra (ma huang)
Temel yağ asitleri (EFA'lar), 5.1, 5.2, 14.1, 14.2
Uçucu yağlar Östrojen Okaliptüs

Machine Translated by Google

Egzersiz
sı rt problemleri ve
demirin ağı r önemi
ve geç gebelikte
masaj olarak pasif,
2.1, 7.1 on temel
harekete pelvik direnç

bitkinlik Bkz. Yorgunluk

F

Bayı lma
Sahte tek boynuzlu at,
14.1, 14.2 Aile yapı sı ,
Babalı k Yorgunluğundaki
değişiklikler , 14.1, 14.2, 14.3
baş ağrı ları ve hastalı k
ve maya enfeksiyonları ve
Yağlar için önerilere dikkat
etme, Ayrı ca bkz. Temel
yağ asitleri Doğum
korkuları , 10.1, 10.2
komplikasyonları Kilo almanı n
partnerini kaybetme , 5.1, 9.1
Vücudunuzla ilgili Duygular. Bkz.
Duygular Ayak banyosu, 14.1,
14.2 masaj, 14.1, 14.2 Rezenedeki
varislerin ağrı lı veya zayı f
şişmesi , 5.1, 14.1 Çemen Otu
Ateşi Ateş, Birkaç Parmak, ağrı lı
veya zayı f Balı k, 3.1, 5.1, 5.2

Machine Translated by Google

Grip

Folik asit, 5.1, 14.1
Soğuk algı nlı ğı nı
önlemek için
yiyecek , 2.1, 5.1
Organik dergilerdeki
gizli tehlikeler için
yönergeler Ayrı ca
bkz. Diyetler; Açlı k;
Beslenme Ayak
banyoları Öne eğilmeler Fundus

G

Soğuk
algı nlı ğı ve virüsler
için Sarı msak
Sarı msaklı Limonata Sarı msak-
Soğan-Zencefil-Kudzu Çayı Yüksek
tansiyon için vajinal enfeksiyonlar için
yağ, 14.1, 14.2 Gaz, 14.1, 14.2 Gaskin,
Ina May Gebelik diyabeti Sarı msak-Soğan-
Zencefil-Kudzu Çayı 'nı n zencefil etkileri
Ginseng hakkı nda mide bulantı sı
uyarı sı için zencefil çayı , 6.1, 14.1
Glikoz testi Goat's rue Goldenseal, 6.1,
14.1, 14.2 Gomasio Gonore Gotu kola
Öğütülmüş sarmaşı k Grup B strep
Büyüme, kişisel Suçluluk

Machine Translated by Google

Saç, Doğum
Günün Kutlu Olsun
egzersizindeki değişiklikler
Alı ç Baş Ağrı ları , 14.1,
14.2 Kalp atı şı , cenin,
4.1, 14.1 Mide ekşimesi.
Bakı nı z Hazı msı zlı k Kalp
çarpı ntı sı , 14.1, 14.2, 14.3
Hemodilüsyon Hemoglobin Kanama,
14.1, 14.2 Hemoroid Sakı nı lması
gereken Hepatit Otları , 6.1, 6.2
Çince ve Latince adları , 6.1, ek 1.1
toplama dozajları , 6.1, ek.1 geç
gebelik için nervine hazı rlama
satı n alma, 6.1, app.1, app1.1
güvenliği, 6.1, 6.2 kullanı mı , hamilelik
sı rası nda Ayrı ca bkz.

Herpes
Yüksek tansiyon, 14.1, 14.2 HIV
Evde doğumlar

Refakatçilerin
öyküsünde, 1,1,
1,2 Yüzde At Kestanesi
Ekstresi Seçme
Hakkı , 14,1, 14,2
Hastanelerde, Doğumlarda, 4,1, 4,2
Açlı k, Uykusuzluk ve, 14,1, 14,2 Dikkat
Etme, 2,1, 5,1, 5,2 Hidrokinon Hiperemezis
gravidarum Hipertansiyon . Bkz.
Yüksek tansiyon Hipoglisemi (düşük
kan şekeri), 5.1, 14.1, 14.2, 14.3, 14.4

Machine Translated by Google

BEN

Küçük
hastalı klar
haşin

Bireysel semptomlar ve rahatsı zlı klara da
bakı n İnkontinans, 7.1, 14.1 Hazı msı zlı k, 14.1,
14.2 İnfüzyonlar İçgörüler, yaratı cı Uykusuzluk
İnsülin Sezgi, 2.1, 5.1 İyot Ipecac İrlanda yosunu Demir
eksikliği anemisi baş ağrı ları ve, 14.1, 14.2 Demir
Tonik Şurup takviye kaynakları , 14.1, 14.2 , 14.3
Sinirlilik, 14.1, 14.2, 14.3, 14.4, 14.5 Kaşı ntı , 9.1, 14.1

J
Eklemler donmuş ve
sert gevşek Günlük,
tutma, 3.1, 14.1 Ardı ç meyveleri

K

Kapha
Kegel egzersizleri, 7.1, 14.1
Kelp, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4, 14.1
Ketonlar
Böbrek enfeksiyonları
Kitzinger, Sheila, 1.1, 7.1
Koehler, Nan Kudzu soğuk
algı nlı ğı ve grip için
Sarı msak-Soğan-Zencefil-
Kudzu Çayı

L

Machine Translated by Google

Doğum
kası lmaları

kolaylaştı rı cı Kuzu
kamaraları , 5.1, 14.1 Lang,
Raven Lanugo Geç gebelik
kanaması duygusal
değişimler sı rası nda
beslenme için bitkiler
dinlenme sı rası nda
fiziksel aktivite geçiş
döneminde, 11.1 ağı rlı k
sı rası nda lavanta baş
ağrı sı için uçuk için
yüksek tansiyon için
uykusuzluk ve anksiyete için,
14.1, 14.2 bacak krampları
için kas ağrı ları için
gevşeme için, 14.1, 14.2,
14.3, 14.4 göğüs ağrı ları için vajinal
enfeksiyonlar için vajinal masaj için
laksatifler, 6.1, 14.1 bacak uzatmaları
bacak kaldı rmaları kramplarda
koordinasyon sorunları masajda
huzursuzlukta sürekli ağrı , 14.1, 14.2
ağrı lı veya zayı f varisli damarlar

Limonata, Sarı msak
Limon balsamı baş
ağrı sı için uçuk
için, 14.1, 14.2 yüksek
tansiyon için hazı msı zlı k
için uykusuzluk ve anksiyete
için bacak krampları için

Machine Translated by Google

kas ağrı ları için
gevşeme için, 14.1, 14.2
Lezbiyen çiftler Levator ani
Meyan Kökü, 6.1, 6.2 düşükten
sonra herpes için Şimşek Vadi
Lily Liniments

Dit Dat Jiao, 14.1, 14.2
Listeriosis Lobelia yapmak ,
6.1, 14.1 Lordosis Louden,
Jennifer Lovemaking, 7.1,
11.1, 13.1, 13.2 Lomber streç
Lizin, 14.1, 14.2

M
Makrobiyotik diyet
Magnezyum sı rt
ağrı ları ve
krampları ve, 14.1, 14.2 baş
ağrı ları ve takviyeleri Ma
huang Erkek eğreltiotu
Mandrake Mariechild, Diane
Marshmallow kökü, 14.1, 14.2
Hamilelik maskesi, 9.1, 14.1
Masaj, 2.1, 7.1, 13.1

ayak ve bacak, 14,1, 14,2
vajinal/perineal Maternal
serum alfa-fetoprotein testi (MSAFP)
arkadaşlar. Bkz. Partner
Megaloblastik anemi
Erkeklerin doğum öncesi
bakı m sağlayı cı rolü, 1.1,
13.1 Ayrı ca bkz . Partners
Menstruasyon, düzensiz

Machine Translated by Google

Merkür
Orta gebelik, 5,1, 10,1
Ebelerin direkt giriş
tercihi , 4,1, 4,2 Tarihçe
tarafı ndan verilen
masajları n rolü , 7,1,
7,2 Hemşire, 4,1, 4,2

zulümden bakı m alma yüzdesi ,
1.1, 4.1, 4.2 felsefesi ile ziyaretlerin
eğitim becerilerinin yeniden
dirilmesi

Ebeler Birliği Kuzey Amerika Sütü, 5.1,
5.2, 5.3 Sütlü yulaf, 6.1, 14.1, 14.2 Zihin
ve beden, Dikkatli yeme Mineraller
ilişkisi, Ayrı ca bireysel minerallere
bakı n Düşükler, 14.1, 14.2 sonrası nda
kaçı nı lmaz nedenler hakkı nda
kaygı Düşükleri Önleme Geleceği
önleyen çay Ökse Otu Monroe,
Shafia Montgomery'nin tüberküloz
oranı nı n önlenmesi Ruh hali
dalgalanmaları Sabah Chia-Lax
Sabah bulantı sı Anne, sizinle olan
ilişki, 10.1, 14.1 Annelik becerileri
Anne Otu için korku, 14.1, 14.2 Neşeli
on temel hareket egzersizi

Machine Translated by Google

yakı
MSAFP
Pelin, 6.1, 14.1
Mujtabah, Rashida
Derin Ağrı Merhemi
Kas Ağrı sı
Yağı Müründeki
değişikliklerde kas
ağrı ları

N

Şekerlemeler,
11.1, 14.1 “Doğal”, Doğal
gı daları n tanı mı
Diyetler Doğa, yakı n olma
Mide bulantı sı , 14.1, 14.2, 14.3. Ayrı ca bkz.
Kusma Nei guan yamaları ve bilezikleri Sinir
sistemi rahatsı zlı kları , 14.1, 14.2 Isı rgan
otu, 6.1, 6.2
dolaşı m için
yorgunluk için
folik asit anemisi için
demir eksikliği anemisi için
besin kaynağı olarak, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4,
5.5 varisler ve hemoroitler için Meme
başı düz veya ters akı ntı daki değişiklikler ,
9.1, 11.1 hazı rlı yor, emzirme için
hassas, 9.1 , 14.1 Nori, 5.1, 5.2 Northrup,
Christiane Beslenme Çay Hemşire ebeler,
4.1, 4.2 Küçük Hindistan Cevizi Beslenme
karbonhidratlar, 5.1, 5.2 kolesterol
taahhüdü

esansiyel yağ asitleri, 5.1,
5.2 yağ yönergeleri

Machine Translated by Google

hamileliğin son
döneminde dikkatli
beslenmenin önemi ve
mineraller protein, 5.1, 5.2
vitaminler kilo alı mı
Ayrı ca Bakı nı z Gı da;
bireysel vitaminler ve
mineraller

Ö

Yulaf samanı

Obezite, 5.1, 5.2, 14.1
Kadı n doğum
uzmanları ziyaretlerin
eğitim rolünün
geçmişini seçiyor
Yağlar esansiyel
sarı msak bitkisel Kas
Ağrı sı Yağı göğüs
ağrı sı için zeytin
Merhemler Derin
Ağrı Merhemi
yapı mı Zeytinyağı
Olko, Lisa Organik
gı da Orgazm Osha
Açı k havada, vakit
geçirmek

P

Maydanoz, 6.1, 14.1, 14.2
Ortaklar
geleneksel
olmayan ilişkilerde kaybetme korkusu
tepkileri, 10.1, 14.1 ile ilişki, 10.1, 13.1
rolü, 1.1, 13.1 Gebeliğin sonları nda
keklik meyvesi

Machine Translated by Google

düşük önleme için, 14.1, 14.2, 14.3 Partus hazırlayıcıları, 6.1, 11.1 baş ağrıları için uçuklar için yüksek tansiyon için uykusuzluk ve anksiyete için ruh hali değişimleri için Pelvik taban, 7.1, 14.1 Pelvik kaya Pelvik eğimler, 14.1, 14.2 Pelvis gevşeme diyagramları Pennyroyal Şakayık yapısının sağlığını korumada eklemler , 14.1, 14.2 Nane Perineal masaj Cezayir menekşesi Pernisiyöz anemi Peru kabuğu Pestisitler, 3.1, 5.1 Flebit, 14.1, 14.2 Fosfor Pica Pitta eğitiminin katıldığı doğumların yüzdesinin rolünün geçmişini seçen doktorlar Plasenta dekolmanı , 14.1, 14.2, 14.3 Plasenta previa Muz Pleurisy kökü Poke root Duruş, 7.1, 14.1 Potasyum Lapaları Preeklampsi, 14.1, 14.2, 14.3 Gebelik sunağı , 14.1, 14.2 kutlama

Machine Translated by Google

tarihleme, son adet döneminden itibaren,
gelecekteki ektopik duygusal değişiklikler,
çocukları uzun süre sürece dahil etmenin
önemi, geçiş töreni sı rası ndaki fiziksel
değişikliklerin sahiplenilmesi, teslimiyet ve
uyarı ve tehlike işaretleri hakkı nda
klişeler Ayrı ca bkz. Erken gebelik ; orta
gebelik; Geç gebelik Doğum öncesi bakı m
Doğum eğitimi sı nı fları Testlerde
kendi baba rolünüzü sağlamak anlamı nda
çocukları dahil etmek için sağlayı cı
seçimi , 4.1, 14.1 ziyaretler

daha büyük risk altı ndaki
kadı nlar için Ayrı ca bkz.
Beslenme Progesteron Propolis
Proteini, 5.1, 5.2 tam ve eksik, 5.1,
5.2 yetersiz alı mı , 14.1, 14.2
vejetaryen diyetlerde Saflaştı rma
teknikleri Piridoksin. B6 Vitamini
Pirolizidin alkaloidlerine bakı n

R
Çiğ gı da diyeti
Kı rmı zı kan
hücreleri Besin
kaynağı olarak
düşükten sonra kı rmı zı yonca , 5.1,
5.2, 5.3 Kı rmı zı ahududu yaprağı ,
6.1, 6.2, 6.3 ishal için

Machine Translated by Google

düşükten sonra
doğumu
kolaylaştı rmak için düşük
yapmayı önlemek için besin kaynağı
olarak, 5.1 , 5.2 , 5.3 , 5.4 Refleks tepkisi,
azaldı . Bkz. B2 Vitamini Geçiş Ayinleri
Bebek duşları Blessingway kadı n evinizi
Gül sardunyası ile besliyor Kuşburnu,
5.1, 5.2, 6.1 Biberiye yorgunluk ve
depresyon için kas ağrı ları için
gevşeme için solunum tı kanı klı ğı
için göğüs ağrı sı için vajinal
enfeksiyonlar için Gül yağı , 14.1, 14.2
Kı zamı kçı k Rutin Sokağı

S Adaçayı ,
6.1, 12.1 Sarı
kantaron sı rt ağrı sı ve siyatik için,
14.1, 14.2 uçuk için, 14.1, 14.2 rahatlama
için göğüs ağrı ları için vajinal masaj
için

Machine Translated by Google

Tuz

yüksek tansiyon ve sodyum
eksikliği çeşitleri

merhemler

Sandal ağacı

Saparna
Siyatik

Kendini güçlendirme
Senna Duyusal

algı daki değişiklikler, 9.1, 14.1 Cinsel ilişki, 7.1,
11.1, 13.1, 13.2 Cinsel yolla bulaşan hastalı klar,
4.1, 14.1, 14.2 Cinsel ihtiyaçlar Çoban çantası , 6.1 ,
14.1 Şok, belirtileri, 14.1, 14.2 Bekar anneler Oturma
banyoları Deri değişiklikleri, 9.1, 14.1 nemli
temizlik kaşı ntı lı , 9.1, 14.1 solgunluk, 14.1, 14.2,
14.3, 14.4 sarı Takke sı rt ağrı sı ve siyatik için
uçuklar için yüksek tansiyon için uykusuzluk ve
kaygı için bacak krampları için gevşeme için,
14.1, 14.2 Geç gebelikte uykunun önemi, 8.1,
14.1 Ayrı ca bkz . Uykusuzluk Mide ekşimesi için
Kaygan Karaağaç Vajinal enfeksiyonlar için
Kaygan Karaağaç Pastilleri , 14.1, 14.2

Koku, duyarlı lı k, 9.1, 14.1
Sodyum Sigara Bulaşması ,
Ayrı ca bkz . Tuz

Machine Translated by Google

Sonografi
Ses, Mekansal
farkı ndalı ğa
duyarlı lı k Nane, 6.1,
14.1, 14.2 Konuşma
güçlükleri Spikenard
Maneviyat hareket
farkı ndalı ğı ,
kadı nlarda Burkulmalar
Çömelme, 7.1, 7.2
Kekemelik Ayakta
bükülmeler Stillingia
Strep boğaz Baş ağrı sı
ve herpes ile artan
yorgunluk için stres vücut
barometreleri ve, 14.1,
14.2 yüksek tansiyon
ve, 14.1, 14.2 Etkisini
azaltmanı n
kaçı nı lmazlı ğı ,
3.1, 14.1, 14.2 Maya enfeksiyonları
ve Çatlaklar için Stressiz Formül çay
kaynakları , 9.1, 9.2, 14.1 İdrar
yolu enfeksiyonları nda şeker
türleri ve Ayrı ca bkz . Sushi Ter,
Frengi Şişkinliklerinde Artı ş , 4.1,
14.1 Şuruplar Demir Tonik Şurup
yapı mı

T

Tang Gui

Machine Translated by Google

Solucan otu
Tat, değişiklikler
Göz yaşları
çaylar
Sakinleştirici Çay
Papatya Çayı
Sarı msak-Soğan-Zencefil-Kudzu Çayı
Zencefil Çayı , 14.1 Düşük Önleme Çayı
Besleyici Çay Ahududu yaprağı
Rahatlatı cı Çay
sinameki
Kadı n Beslenme Çayı
Tiamin. Bkz . B1 Vitamini
Susuzluk, Ardı ç Kuşu Mazı
Kekiği, 14.1, 14.2, 14.3 Tiroid
sorunları Tentürler Dil, ağrı lı
Dokunma, Toksoplazmoza
duyarlı lı k

U

Ultrasonografi
Ultrason, 4.1, 14.1 İdrar
yolu, İdrar yolu enfeksiyonları nda
(İYE) değişiklikler
sı rt ağrı sı ve
kanama ve kramp
nedenleri ve sı k
idrara çı kma için
öneriler, 9.1, 14.1, 14.2 idrar
kaçı rma, 7.1, 14.1 ile ilgili
mesajları dinleme, 2.1, 14.1
Rahim, Uva-ursi değişiklikleri

İÇİNDE

Machine Translated by Google

Vagal tonu
"Vajina" etimolojisi, Ayrı ca bkz . Yoni
Erken gebelikte vajinal kanama, 14.1,
14.2, geç gebelikte idrar yolu
enfeksiyonları ve Ayrı ca Bkz .
Düşükler Vajinal akı ntı , 9.1, 14.1
Vajinal enfeksiyonlar (vajinit) beta-
strep kalı cı maya Vajinal masaj Vajinal
Valerian, 14.1, 14.2 Varisli damarlar Vata
rahatlatı cı tonlama kasları

Vejetaryen diyetleri, 5.1,
14.1 Vernix Görselleştirme.
Bkz. Yaratı cı görselleştirme A Vitamini B1
Vitamini B2 B6 Vitamini , 5.1, 14.1 Vitamin
B12 , 5.1, 14.1 Vitamin B-kompleks, 5.1, 14.1,
14.2 Vitamin C kan damarları ve soğuk
algı nlı ğı ve grip için herpes için demir
emilimi ve düşükten sonra düşük yapmayı
önlemek için mide bulantı sı için idrar yolu
enfeksiyonları için vajinal enfeksiyonlar
için, 14.1, 14.2 varisli damarlar ve
hemoroidler için

D Vitamini, 5.1, 5.2 E
Vitamini yağları ve
vajinal masaj
plasenta eki için yağ ve

Machine Translated by Google

K vitamini, 5.1, 14.1
Kusma dehidratasyonu
ve 14.1, 14.2, 14.3, 14.4 folik asit eksikliği ve
haşin
Ayrı ca bkz. Mide bulantı sı

W

Yürüme, zorluk Uyarı
işaretleri Yı kanma Su
teresi, 5.1, 5.2, 5.3, 5.4,
5.5, 14.1 Su alı mı Kilo alı mı , 5.1, 9.1
Yabani yam , düşükten korunmak için
düşük sonrası kramplar için , 14.1, 14.2
mide bulantı sı için, idrar yolu
enfeksiyonları için, kusma için
Wintergreen Witch Hazel, 14.1, 14.2,
14.3 Kadı n Yeri, Kadı nları nı zı
Besleyen Hamileliğin Önemi, Pasiflik,
Doğum Sürecinde, 1.1, 1.2 Doğum Öncesi
Bakı m Sağlayı cı Bilgeliğini Geri
Kazanma, 1.1, 2.1 Maneviyat Hareketi Kadı n
Beslenme Çayı Pelin Kaygı sı , Bakı nı z
ayrı ca Kaygı

Y

Yarrow, 6.1, 14.1
Maya-Gard Maya
enfeksiyonları
Besin kaynağı
olarak yorgunluk
için kabı zlı k için
sarı yuva , 5.1, 5.2 Yogik ağı z
kavgası Yoni

Machine Translated by Google

tanı mı ndaki
değişiklikler

İLE

Zaimah, Sondra Abdullah
Çinko